www.merisaheli.com

मूल्य-₹ ५०

मेरी सहेली

अगस्त-२०२१

संपादक-हेमा मालिनी

वेट लॉस स्पेशल

- ५०+ वेटलॉस टिप्स
- स्लिम-ट्रिम नज़र आने के लिए ऐसे बनाएं ८ हफ्ते का वेटलॉस प्लान
- तेज़ी से घटाना चाहते हैं मोटापा तो रोज़ करें ये ९ योगासन

स्पर्म काउंट बढ़ाने के लिए पुरुष क्या खाएं, क्या नहीं?

पुरुषों के लिए पहेली हैं महिलाओं की ये २८ आदतें

६०+ स्मार्ट कुकिंग आइडियाज़

सेहत से जुड़े २५ मिथक और सच्चाई

लो कैलोरी रेसिपीज़

भारत की सबसे ज़्यादा पढ़ी जानेवाली हिंदी मासिक पत्रिका

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com

PARLE
Celebrating the magic of Freedom
PARLE MAGIX ORANGE Flavoured Sandwich Biscuits
PARLE MAGIX CHOCOLATE Flavoured Sandwich Biscuits
BISCUITS

only books magazine

एस बी एल अल्फाल्फा टॉनिक आपके परिवार के स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के लिए

SBL
WORLD CLASS
HOMOEOPATHY

- कमज़ोर रोग प्रतिरोधक क्षमता
- थकान व बेचैनी
- सामान्य दुर्बलता
- भूख न लगना
- गर्भवती महिलाओं और स्तनपान करानेवाली माओं के लिए

ALFALFA TONIC
SBL
WORLD CLASS HOMOEOPATHY
ALFALFA TONIC
with Ginseng
Sugar Free
Alfalfa
SBL

होमियोपैथी और आयुर्वेद में समानता

होमियोपैथी और आयुर्वेद दोनों में प्राकृतिक तत्वों का उपयोग किया जाता है, जैसे कि जड़ी-बूटियाँ(हर्ब्स), जिनके कोई दुष्प्रभाव(साइड इफेक्ट) नहीं होते हैं.

होमियोपैथी में जड़ी-बूटियों को प्रसंस्कृत (प्रॉसेस) करने की बहुत आधुनिक पद्धति है, जिसे 'मैसेरेशन' कहते हैं. इस पद्धति के द्वारा जड़ी-बूटियों के औषधीय गुणों को तरल पदार्थ(लिक्विड) में निष्कासित किया जाता है, जिसे 'मदर टिंक्चर' कहते हैं. होमियोपैथी की अद्वितीय पद्धति के द्वारा 'मदर टिंक्चर' से 'डायल्यूशन' बनाए जाते हैं.

यह भी उपलब्ध है- अल्फाल्फा शुगर फ्री, अल्फाल्फा बच्चों के लिए, अल्फाल्फा माल्ट बेस टॉनिक.

स्कैन करें और अभी ख़रीदें

सभी प्रमुख होमियोपैथिक दुकानों पर उपलब्ध है. ऑनलाइन यहां से ख़रीदें: **www.sblglobal.com** | **TATA 1mg** | **Flipkart**

SBL Pvt. Ltd., SBL House 2, Commercial Complex, Shrestha Vihar, Delhi-110092 (India) ✆91-11-22161935, 22165145, 22162239, 43731000 ✉care@sblglobal.in 🌐www.sblglobal.com

- ग्लोबल स्टडी के अनुसार कोरोना से होनेवाली मृत्यु की दर उन देशों में १० गुना ज़्यादा है, जहां कम से कम ५० फीसदी लोग मोटापे का शिकार हैं.
- रिपोर्ट के अनुसार कोराना काल में ४० फीसदी लोगों में मोटापे की बीमारी बढ़ी है. इसकी वजह है कि लॉकडाउन में लोग घरों में रहने को मजबूर हो गए हैं, वहीं घर बैठे लोगों ने बोरियत दूर करने के लिए खाने को ही शौक बना लिया है.
- दुनिया में ओवरवेट लोगों की संख्या २.१ अरब हो गई है. अगर मोटापा इसी तरह बढ़ता रहा, तो अगले डेढ़ दशक में दुनिया की आधी आबादी ओबेसिटी की चपेट में आ जाएगी.
- इसे विडंबना ही कहेंगे कि एक ओर जहां दुनिया की आबादी का एक बड़ा हिस्सा भुखमरी और कुपोषण से जूझ रहा है, वहीं आबादी का एक बड़ा हिस्सा मोटापे के कारण कई बीमारियों की चपेट में है.
- आज मोटापा दुनिया के लिए धूम्रपान और आतंकवाद के बाद तीसरा सबसे बड़ा ख़तरा बन गया है.
- हालिया सर्वे की रिपोर्ट के मुताबिक भारत की २० फीसदी यानी १२५ करोड़ आबादी डायबिटीज़ और हाइपरटेंशन जैसी बीमारियों से जूझ रही है, जिसका एक बड़ा कारण मोटापा भी है.

यानी सेहतमंद रहना है, तो अन्य बातों के अलावा मोटापे को भी कंट्रोल करना होगा. जिस तरह भारत में ओबेसिटी तेज़ी से बढ़ रही है और ओबेसिटी के मामले में पूरी दुनिया में भारत पांचवें स्थान पर पहुंच चुका है, लोग मोटापे से जुड़ी बीमारियों से जूझ रहे हैं, उसे देखते हुए ज़रूरी है कि मोटापे से उबरने के बारे में सोचें.

only books magazine

और अगर मोटापे से दूर रहना है, तो लाइफस्टाइल और खानपान संबंधी आदतें बदलनी होंगी, फिटनेस के प्रति जागरूक होना होगा. जब तक जीवन है, उसे सुंदर बनाकर जीना होगा. रोज़ की भागदौड़ से कुछ वक़्त अपने लिए निकालना होगा.

सेहत और फिटनेस के प्रति आप जागरूक बनें, यही ख़्वाहिश है हमारी भी, इसीलिए तो 'मेरी सहेली' के इस अंक को हमने 'वेटलॉस स्पेशल' बना दिया है और स्लिम बनने के ढेरों तरीके ढूंढ लाए हैं आपके लिए. चाहे वज़न घटाने की होम रेमेडीज़ हों या स्लिमिंग योग की जानकारी, लाइफस्टाइल में बदलाव की बात हो या डायट-फिटनेस की बातें... स्लिम नज़र आने के लिए हेयर स्टाइल्स हों या लो कैलारी रेसिपीज़- स्लिमिंग से जुड़ी हर बात को शामिल करने की कोशिश की है हमने इस अंक में, ताकि आप फिट रहें...स्वस्थ रहें.

अच्छी सेहत के साथ ही करियर, रिश्तों में प्यार, बच्चों की और बेहतरीन परवरिश के अलावा कई और ज्वलंत मुद्दों पर भी चर्चा की है हमने इस अंक में. उम्मीद है ये अंक आपके लिए उपयोगी साबित होगा.

हेमामालिनी

'मेरी सहेली' अब वेबसाइट पर भी उपलब्ध है.
लॉग ऑन करें- **www.merisaheli.com**

स्वच्छ रहें, तरोताज़ा महसूस करें

CleanFeel

महिलाओं के लिए लिक्विड हाइजीन वॉश

एसबीएल का क्लीनफील महिलाओं के योनि भाग से बदबू पैदा करनेवाले जीवाणुओं को साफ़ करने में मदद करता है और खुजली, जलन और अन्य संक्रमणों को दूर करता है.

- संवेदनशील त्वचा के लिए सौम्य फ़ार्म्युला
- पीएच संतुलन
- मनमोहक ख़ुशबू

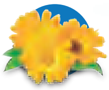
SBL's
CleanFeel
Feminine Hygiene Wash
Gentle pH-balanced formula for sensitive skin
Net 100ml

सिर्फ़ बाहरी उपयोग के लिए

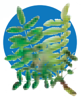
होमियोपैथी और आयुर्वेद में समानता

होमियोपैथी और आयुर्वेद दोनों में प्राकृतिक तत्वों का उपयोग किया जाता है, जैसे कि जड़ी-बूटियाँ(हर्ब्स), जिनके कोई दुष्प्रभाव(साइड इफेक्ट) नहीं होते हैं.
होमियोपैथी में जड़ी-बूटियों को प्रसंस्कृत (प्रॉसेस) करने की बहुत आधुनिक पद्धति है, जिसे 'मैसेरेशन' कहते हैं. इस पद्धति के द्वारा जड़ी-बूटियों के औषधीय गुणों को तरल पदार्थ(लिक्विड) में निष्काषित किया जाता है, जिसे 'मदर टिंक्चर' कहते हैं. होमियोपैथी की अद्बितीय पद्धति के द्वारा 'मदर टिंक्चर' से 'डायल्यूशन' बनाए जाते हैं.

जड़ीबूटियों के गुणों से भरपूर



कैलेंडुला
एंटीसेप्टिक गुण



बॉसवेलिया
एंटी इंफ़्लेमेटरी और
एंटी फ़ंगल के गुण

स्कैन करें और अभी ख़रीदें

सभी प्रमुख होमियोपैथिक दुकानों पर उपलब्ध है. ऑनलाइन यहां से ख़रीदें: **www.sblglobal.com** | TATA 1mg | Flipkart

SBL Pvt. Ltd., SBL House 2, Commercial Complex, Shrestha Vihar, Delhi-110092 (India) ✆91-11-22161935, 22165145, 22162239, 43731000 ✉care@sblglobal.in 🌐www.sblglobal.com

संस्थापक
वेद प्रकाश पाहवा

संपादक
हेमा मालिनी

प्रबंध निदेशक व सह संपादक
राजीव वेद प्रकाश पाहवा

निदेशक
ललित वेद प्रकाश पाहवा
वरुण राजीव पाहवा

संपादकीय प्रमुख
साधना पाहवा

कार्यकारी निदेशक
सार्थक ललित पाहवा

फ़ूड एडिटर
जूही वरुण पाहवा

कार्यकारी संपादक
प्रतिभा तिवारी
pratibha@pbcindia.com

सहायक कार्यकारी संपादक
गीता शर्मा
geeta@pbcindia.com

फीचर एडिटर
ऊषा गुप्ता
usha@pbcindia.com

उप संपादक
पूनम नागेंद्र शर्मा
poonam@pbcindia.com

डिजिटल एडिटर
कमला बडोनी
kamla@pbcindia.com

ADVERTISING
BUSINESS DIRECTOR
LALIT VED PRAKASH PAHWA
Phone: 022- 24156333
MUMBAI
Unit No. 207, 2nd Floor, New Udyog Mandir No. 2, Moghal Lane, Mahim- West, Mumbai-400016. Phone: 022-24440185, 022-24440186
DELHI
E-231 (LGF) , Greater Kailash-2, New Delhi -110048.
Phone: 011-26227038/39, 40532578
KOLKATA
Needbased Communication Pvt Ltd, 9, Weston Street, Siddha Weston, Room No. 210 (2nd floor), Kolkata-700013. Tel: (033) 6452-8041
CHENNAI
42/3, Maansoravar, Raja Apartment, 11A Arcot Road, Porur,
Chennai-600116, Ph: 044-45000410,
Mob: 9444402291
BANGALORE
Via Media Communication, #40/3, Ave Maria, Dickenson Road,
Bangalore-560042. Mobile: 9845178393
GUJARAT
Rajiv Desai Associates,
310, Shaan Complex, B/4, Sakar 4,
(Opp. N. J. Library), Ellis Bridge, Ahmedabad-380 006.
Ph.: 079-26579115, Mobile: 9824022296
HYDERABAD
C/o. Usha Rani, 126, 10-3-77/1, Flat No. 602, Indira Devi Apartments, Teachers Colony, East Marredpally,
Secunderabad-500 026. Mobile: 09849387829
KANPUR
111/325, Ashok Nagar, Kanpur, U.P.-208012,
Phone: 0512-2526127 Mobile: 09415440602
NAGPUR
A-13/3, N.S.K. Hsg. Scty., Near Ravi Nagar.
Nagpur- 440021. Phone : 0712-6451744/2552209
HARYANA
Media Vox, SCO-8, 3rd Floor, Near Krishna Mandir,
Model Town Extension, Ludhiana-141 001.
Mobile: 09781300172, 09464526863

मेरी सहेली

वॉल्यूम ३३, अंक ०८, अगस्त २०२१

'मेरी सहेली' अब वेबसाइट पर भी उपलब्ध.
लॉग ऑन करें- www.merisaheli.com

वेट लॉस स्पेशल

५०+ वेटलॉस टिप्स ५९
स्लिम नज़र आने के स्मार्ट आइडियाज. ६४
स्लिम-ट्रिम नज़र आने के लिए ऐसे बनाएं ८ हफ्ते का वेटलॉस प्लान ६७
हेल्दी खाएं वजन घटाए ७२
वर्किंग वुमन के फिटनेस मंत्र........................७४
तेज़ी से घटाना चाहते हैं मोटापा तो रोज़ करें ये ९ योगासन १२२

ज्वलंत लेख

६० स्मार्ट कुकिंग आइडियाज. ३०
स्पर्म काउंट बढ़ाने के लिए पुरुष क्या खाएं और क्या नहीं? ३५
हाउसवाइफ के लिए १० बेस्ट करियर ऑप्शन्स ..४०
५ हेल्दी पिज़ा टॉपिंग्स. ५५
हेयर स्टाइल कहीं आपके मोटापे की वजह तो नहीं........................५६

रिलेशनशिप

पुरुषों के लिए पहेली हैं महिलाओं की ये २८ आदतें. ७८

हेल्थ

सेहत से जुड़े ५० मिथक और सच्चाई. ८३

फैशन

अंगड़ाइयां........................४४

ब्यूटी

स्किन प्रोब्लेम्स के असरदार घरेलू उपाय.......९२
७ नेचुरल मेकअप रिमूवल........................३८

पैरेंटिंग

बच्चों को सिखाएं टेबल मैनर्स........................७७
बच्चों की हाइट बढ़ाने में मदद करते हैं ये सुपरफूड्स........................९६

४४
अंगड़ाइयां

५९
५०+ वेटलॉस टिप्स

पीआरबी अधिनियम के अंतर्गत लेखों के चयन के लिए संपादक उत्तरदायी.
'मेरी सहेली' में पूर्णतया मौलिक, अप्रकाशित लेखों को ही कॉपीराइट बेस पर स्वीकार किया जाता है. किसी भी बेनाम लेख/योगदान पर हमारी कोई ज़िम्मेदारी नहीं होगी. जब तक कि ख़ासतौर से कोई निर्देश न दिया गया हो, सभी फ़ोटोग्राफ़्स केवल रेखांकित उद्देश्य से ही इस्तेमाल किए जाते हैं. हालांकि संपादक प्रकाशित विवरण को पूरी तरह से जांच-परख कर ही प्रकाशित करते हैं, फिर भी उसकी शत-प्रतिशत सत्यता की ज़िम्मेदारी उनकी नहीं है. प्रोडक्ट्स, प्रोडक्ट्स से संबंधित जानकारियां, फ़ोटोग्राफ़्स, इलेस्ट्रेशन आदि के लिए 'मेरी सहेली' को ज़िम्मेदार नहीं ठहराया जा सकता. सभी क़ानूनी विवाद मुंबई कोर्ट के अधिकार क्षेत्र में ही सुलझाए जाएंगे.

फीचर राइटर्स/ग्राफिक डिज़ाइनर्स/लेआउट आर्टिस्ट/वेब डेवलपर/प्रोग्रामर/SEO/SMO अपना रेज़्यूमे मेल करें: careers@pbcindia.com
info@pbcindia.com • response@pbcindia.com

PARLE
Even Tea Loves
Parle Rusk
PARLE
Rusk
Real Elaichi
PREMIUM RUSK
PARLE
Rusk
MilK
PREMIUM RUSK

३५
स्पर्म काउंट बढ़ाने के लिए पुरुष क्या खाएं और क्या नहीं?

९२
स्किन प्रोब्लेम्स के असरदार घरेलू उपाय

९८
लो कैलोरी रेसिपीज़

होम डेकोर

लाइटिंग ट्रेंड..११५

रेसिपी

लो कैलोरी रेसिपीज़......................................९८

कलर फीचर्स

कशिश...१८
मुहब्बत का सावन.......................................२०
हसीन गज़ल..२२
पधारो म्हारे देस..२४

कहानी

कविता के शब्दः संजीव जायसवाल 'संजय'........२७
बुन गए थे रिश्तेः मीनू त्रिपाठी........................७१
खुली किताब का बंद पन्नाः शैली माथुर.............८८
प्रेमाबंधः पल्लवी पुंडीर.................................११८

फिल्म

टीवी के ७ सेलेब्स, जो फैट से हुए फिट, जानें उनके ज़बर्दस्त बॉडी ट्रांसफॉर्मेशन का सीक्रेट..............१२८

स्थायी स्तंभ

पहला अफेयर १०
दादी मां का ख़ज़ाना.....................................११
हेल्थ एंड फिटनेस..१४
राशिफल १२७

११५
लाइटिंग ट्रेंड

१८
पधारो म्हारे देस

१४
कशिश

१४
टीवी के ७ सेलेब्स, जो फैट से हुए फिट...

२२
हसीन गज़ल

only books magazine

कॉपीराइटः मेरी सहेली के कॉपीराइट पूरी तरह से सुरक्षित हैं और इसके सभी अधिकार आरक्षित हैं. इसमें प्रकाशित किसी भी विवरण को कॉपीराइट धारक/कंपनी से लिखित अनुमति प्राप्त किए बिना आंशिक या संपूर्ण रूप से पुनः प्रकाशित करना, सुधारकर संग्रहित करना या किसी भी रूप या अर्थ में अनुवादित करके इलेक्ट्रॉनिक, यांत्रिक, प्रतिलिपि, रिकॉर्डिंग करना या दुनिया के किसी भी हिस्से में प्रकाशित करना निषेध है. दुनियाभर में मेरी सहेली के सर्व अधिकार पायोनियर बुक कं. प्रा. लि. द्वारा सुरक्षित हैं. किसी भी प्रकार से पुनः प्रकाशन निषेध है. मेरी सहेली रजिस्टर्ड ट्रेडमार्क है और पूर्ण रूप से पायोनियर बुक कं. प्रा. लि. की प्रॉपर्टी है. पायोनियर बुक कं. प्रा. लि. के लिखित अनुमति के बिना इस ट्रेडमार्क का इस्तेमाल वर्जित है.

Printed and Published by Sharad Madhukar Chilap on behalf of Pioneer Book Co. Pvt. Ltd. and printed at Sap Print Solutions Pvt. Ltd. Plot no. 3, Sector 2, Vasai Taluka Ind. Estate, Gauraipada Vasai (East), Dist - Palghar-401208 and Published from Pioneer Book Co. Pvt. Ltd., Unit No. 207, 2nd Floor, New Udyog Mandir No. 2, Moghal Lane, Mahim-W, Mumbai- 400016.
Editor- Hema Malini.

मूल्य- भारत में एक वर्ष के लिए ₹६००, विदेश में ५४ यू.एस. डॉलर- हवाई जहाज से. कृपया डी.डी. पायोनियर बुक कं. प्रा. लि. के नाम से ही भेजें. पाठक ध्यान दें कि 'मेरी सहेली' का सब्स्क्रिप्शन सिर्फ़ मुंबई कार्यालय में ही संभव है. हमारे कहीं भी एजेंट नहीं हैं. नोटः वार्षिक सदस्यों को पत्रिका के साथ मिलनेवाले फ्री गिफ़्ट सैम्पल नहीं दिए जाएंगे.

रचनाएं भेजने व पत्र-व्यवहार करने के लिए इस पते पर संपर्क करें- पायोनियर बुक कं. प्रा.लि., यूनिट नं. २०७, न्यू उद्योग मंदिर नं. २, मुगल लेन, माहिम- पश्चिम, मुंबई-४०० ०१६.
संपादकीयः २४४४०१८५ **सेल्सः** २४४४०१८५, २४४४०१८६, E-mail: woman17@rediffmail.com

---

चेतावनीः 'मेरी सहेली' में दवाइयों एवं विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों के संबंध में तथ्यपूर्ण जानकारी देने की हमने पूरी सावधानी बरती है. फिर भी पाठकों को चेतावनी दी जाती है कि अपने वैद्य या चिकित्सक की सलाह से औषधि लें, क्योंकि बच्चों, बड़ों और कमज़ोर व्यक्तियों की शारीरिक शक्ति अलग-अलग होती है, जिससे दवा की मात्रा व्यक्ति की क्षमता के अनुसार निर्धारित करना ज़रूरी है.

धूतपापेश्वर
१८७२ से आयुर्वेद सेवा

आयुर्वेद पोषक योग

धूतपापेश्वर
Shatavari Kalpa™
Granules
Essential Ayurved Supplement
शतावरी कल्प ग्रॅन्युल्स
नॅचरल इलायची
टेस्टी चॉकोलेट

माता एवं शिशु के लिए
स्वास्थ्यवर्धक पोषक योग

शतावरी कल्प™
ग्रॅन्युल्स

सबके स्वास्थ्य का नुस्ख़ा

1 से 2 चम्मच दिन में दो बार दूध के साथ

श्री धूतपापेश्वर लिमिटेड

शास्त्रोक्त • मानकीकृत • सुरक्षित • उत्तम गुणवत्ता • १४५+ वर्षोंकी आयुर्वेद परंपरा   For Health & Trade Enquiries Tollfree: 1800 22 9874 | www.sdlindia.com

पहला अफेयर

अलविदा!

क्या अब भी कोई उम्मीद बाक़ी है तुम्हारे आने की? क्या अब भी कोई हल्की-सी गुंजाइश बची है हमारी मोहब्बत की? क्यों आज भी हर आहट पर धड़क उठता है मेरा दिल? क्यों आज भी रह-रहकर ये महसूस होता है कि तुम हो, कहीं आसपास ही हो, लेकिन बस निगाहों से न जाने क्यों ओझल हो!

सात बरस गुज़र गए जय तुमको मेरी ज़िंदगी से गए हुए, लेकिन मैं आज भी, अब भी उसी मोड़ पर रुकी तुम्हारा इंतज़ार कर रही हूं, एक छोटी-सी बात पर यूं तनहा छोड़ गए तुम मुझे! मैं तो अपने घर भी वापस नहीं जा सकती, क्योंकि सबसे बग़ावत करके तुम्हारे संग भागकर शादी जो कर ली थी मैंने. शुरुआती दिन बेहद हसीन थे, हां, घरवालों की कमी ज़रूर खलती थी, पर तुम्हारे प्यार में सब कुछ भुला बैठी थी मैं. लेकिन फिर धीरे-धीरे एहसास हुआ कि तुम्हारी और मेरी सोच तो काफ़ी अलग है. तुमको मेरा करियर बनाना, काम करना पसंद नहीं था, जबकि मैं कुछ करना चाहती थी ज़िंदगी में. बस इसी बात को लेकर अक्सर बहस होने लगी थी हम दोनों में और धीरे-धीरे हमारी राहें भी जुदा होने लगीं. एक दिन सुबह उठी तो तुम्हारा एक छोटा-सा नोट सिरहाने रखा मिला, जिसमें लिखा था- जा रहा हूं, अलविदा! और तुम वाक़ई जा चुके थे.

मन अतीत के गलियारों में भटक ही रहा था कि डोरबेल की आवाज़ से मैं वर्तमान में लौटी!

“निशा, ऑफ़िस नहीं चलना क्या? आज डिपार्टमेंट के नए हेड आनेवाले हैं.”

“हां रेखा, बस मैं तैयार होकर अभी आई.”

ऑफिस पहुंचे तो नए हेड के साथ मीटिंग शुरू हो चुकी थी. मैं देखकर स्तब्ध थी- जय माथुर! ये तुम थे. ज़रा भी नहीं बदले थे तुम, व्यक्तित्व और चेहरे पर वही ग़ुरूर! दो-तीन दिन यूं ही नज़रें चुराते रहे हम दोनों एक-दूसरे से, फिर एक दिन तुम्हारे केबिन में जब मैं अकेली थी, तब एक धीमी-सी आवाज़ सुनाई पड़ी, “आई एम सॉरी निशा!”

मैंने अनसुना करना चाहा, पर तुमने आगे बढ़कर मेरा हाथ पकड़ लिया- “मैं जानता हूं, ज़िंदगी में तुम्हारा साथ छोड़कर मैंने बहुत बड़ा अपराध किया. मैं अपनी सोच नहीं बदल सका, लेकिन जब तुमसे दूर जाकर दुनिया को देखा-परखा, तो समझ आया कि मैं कितना ग़लत था, लड़कियों को भी आगे बढ़ने का पूरा हक़ है, घर-गृहस्थी से अलग अपनी पहचान और अस्तित्व बनाने की छूट है. प्लीज़, मुझे माफ़ कर दो और लौट आओ मेरी ज़िंदगी में!”

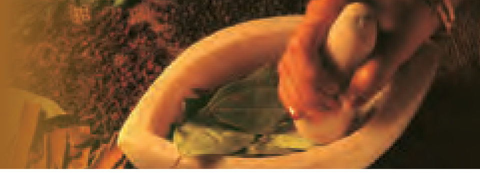
“क्या कहा जय? लौट आओ? सात साल पहले एक दिन यूं ही अचानक छोटी-सी बात पर मुझे यूं अकेला छोड़ तुम चले गए थे और अब मुझे कह रहे हो लौटने के लिए? जय, मैं आज भी तुम्हारी चाहत की गिरफ़्त से खुद को पूरी तरह मुक्त तो नहीं कर पाई हूं, लेकिन एक बात ज़रूर कहना चाहूंगी कि तुमने मुझसे अलग रहकर जो भी परखा दुनिया को, उसमें तुमने ये भी तो जाना ही होगा कि बात जब स्वाभिमान की आती है, तो एक औरत उसके लिए सब कुछ क़ुर्बान कर सकती है. तुमने मेरे स्वाभिमान को ठेस पहुंचाई और अपनी सुविधा के हिसाब से मेरी ज़िंदगी से चले गए, वो भी बिना कुछ कहे-सुने. और आज भी तुम अपनी सुविधा के हिसाब से मुझे अपनी ज़िंदगी में चाहते हो! मैं ज़्यादा कुछ तो नहीं कहूंगी, क्योंकि तुमने भी जाते वक़्त सिर्फ अलविदा कहा था, तो मैं भी इतना ही कहूंगी- सॉरी बॉस!”

इतना कहकर मैं वहां से चली आई. ऐसा लगा मानो बरसों का एक बोझ जो सीने और अपने अस्तित्व पर रखा था, वो उतर गया हो. अब सब कुछ साफ़ था और बेहद हल्का, क्योंकि बरसों पुराना मेरा इंतज़ार अब ख़त्म हो चुका था, ज़िंदगी की नई राह अब मेरा इंतज़ार कर रही थी!

रिंकी शर्मा

अफेयर, रिश्ता, संबंध... ज़िंदगी के इस सफ़र में न जाने कितने ही लोग मिलते हैं, कितने ही बिछुड़ते हैं, पर ज़िंदगी का पहला अफेयर आज तक भूला नहीं होगा. तो लिख भेजिए हमें. सर्वश्रेष्ठ रचना को मिलेगा ₹ ५०० का नगद पुरस्कार. लिफाफ़े पर पते के स्तंभ पर शीर्षक ‘पहला अफेयर’ लिखना न भूलें.

दादी मां का ख़ज़ाना



पावर ड्रिंक होने के साथ-साथ इम्यून सिस्टम को भी बूस्ट करता है

गिलोय

सुपर टिप

कफ़ की तकलीफ़ में गिलोय को शहद के साथ लें..

गिलोय की पत्तियां पान के पत्ते की तरह होती हैं. ये पत्ते स्वाद में कसैले, कड़वे व तीखे होते हैं. वात, कफ़ और पित्त की समस्या को गिलोय के इस्तेमाल से ठीक किया जा सकता है. ये नुक़सानदायक बैक्टीरिया से लेकर पेट के कीड़ों तक को मार देती है. गिलोय डायबिटीज़, पीलिया, बुखार, उलटी, सूखी खांसी, हिचकी, बवासीर आदि जैसी कई बीमारियों में फ़ायदेमंद है.

घरेलू नुस्ख़े

- गिलोय की पत्तियों को पानी में उबालकर पीने से इम्यूनिटी बढ़ती है. साथ ही इसकी पत्तियों को अन्य फलों के साथ जूस में मिलाकर भी पी सकते हैं.
- गिलोय के १०-२० मि. ली. जूस के साथ गुड़ का सेवन करने से कब्ज़ की समस्या दूर होती है.
- हिचकी हो रही हो, तो गिलोय व सोंठ के चूर्ण को मिक्स कर लें और इसे सूंघें. इसके अलावा गिलोय व सोंठ के चूर्ण की चटनी बनाकर इसे दूध में मिलाकर पिलाने से भी हिचकी आना बंद हो जाता है.
- एनीमिया की समस्या हो, तो गिलोय में घी और शहद मिलाकर लेने से खून की कमी दूर होती है.
- गिलोय के तने को पानी में घिसकर गुनगुना कर कान में २-२ बूंद दिन में दो बार डालने से कान की गंदगी निकल जाती है.
- एसिडिटी के कारण उलटी हो, तो १० मि. ली. गिलोय के रस में ४-६ ग्राम मिश्री मिला लें. इसे सुबह- शाम पीने से उलटी बंद हो जाती है.
- हरड़, गिलोय तथा धनिया को समान मात्रा में लेकर आधा लीटर पानी में उबालकर काढ़ा बना लें. इसमें गुड़ डालकर सुबह-शाम पीने से पाइल्स की प्रॉब्लम दूर होती है.
- गिलोय के १०-२० पत्तों को पीसकर एक ग्लास छाछ में मिलाकर छानकर सुबह पीने से पीलिया ठीक होता है.
- गिलोय का ५-१० मि. ली. रस या २०-३० मि. ली. काढ़ा रोज़ कुछ समय तक सेवन करने से गठिया में लाभ होता है. इसके अलावा सोंठ के साथ सेवन करने से जोड़ों का दर्द भी मिटता है.
- ४० ग्राम गिलोय को अच्छी तरह मसलकर मिट्टी के बर्तन में रखें. फिर इसे पाव लीटर पानी में मिलाकर रातभर ढंककर रख लें. सुबह मसल लें और छानकर २० मि. ली. की मात्रा में दिन में तीन बार पीने से पुराना बुखार ठीक हो जाता है.
- २० मि. ली. गिलोय के रस में एक ग्राम पिप्पली और एक चम्मच शहद मिला लें. इसे सुबह-शाम सेवन करने से पुराना बुखार, कफ़, खांसी, अरुचि आदि परेशानी दूर होती है.
- ब्लड कैंसर के मरीज़ों पर गेहूं के ज्वार के साथ गिलोय का रस मिलाकर सेवन करने से लाभ मिलता है.
- अडूसा छाल और गिलोय को बराबर मात्रा में लेकर आधा लीटर पानी में पकाकर काढ़ा बनाएं. ठंडा होने पर १०-३० मि. ली. काढ़े में शहद मिलाकर पीने से बदहजमी, सूजन, सूखी खांसी, सांस तेज़ चलना, बुखार आदि परेशानी दूर होती है.
- गिलोय के १०-२० मि. ली. रस के साथ गुड़ और मिश्री का सेवन करने से एसिडिटी में लाभ होता है.
- १०-२० मि. ली. गिलोय के रस को दिन में दो-तीन बार कुछ महीनों तक नियमित रूप से पिलाने से कुष्ठ रोग में फ़ायदा होता है.
- १० मि. ली. गिलोय के रस में १-१ ग्राम शहद व सेंधा नमक मिक्स करके आंखों में लगाने से आंखों के आगे अंधेरा छाना, चुभन, काला व सफ़ेद मोतियाबिंद ठीक हो जाता है.

इसी तरह के उपयोगी व प्रभावी घरेलू नुस्ख़ों के लिए डाउनलोड करें मेरी सहेली का **आयुर्वेदिक होम रेमेडीज़ ऐप.**

ऐप इंस्टॉल करने के लिए यह टाइप करें- http://bit.ly/2hNP5My

coloréssence®

COLOR *your* SPIRIT

coloréssence GOLD
coloréssence

✆ 011-41345136, 40043521, 9958772333
www.coloressence.com @coloressenceofficial

कई घंटों तक लगातार काम करने से बढ़ रहा है हार्ट अटैक का ख़तरा

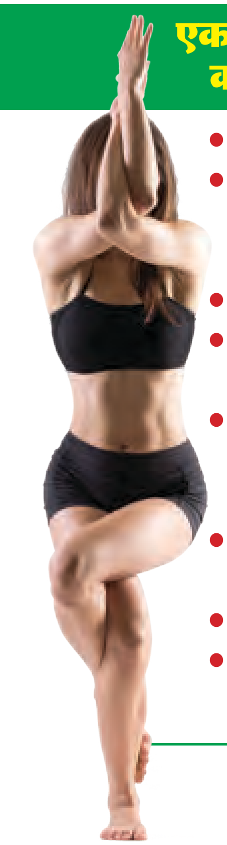
कोरोना महामारी के कारण बीते साल से वर्क फ्रॉम होम का चलन बढ़ गया है, जिसके कारण लोग अपना अधिकतर समय कंप्यूटर, लैपटॉप और मोबाइल पर बिताने लगे हैं. विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट के अनुसार, लंबे समय तक काम करने से दिल की बीमारी और हार्ट स्ट्रोक का ख़तरा बहुत ज्यादा बढ़ रहा है, जिसके कारण दुनियाभर में लाखों लोगों की मौत हो रही है.

हेल्थ एक्सपर्ट्स का मानना है कि आजकल काम के घंटे जितने लंबे हो गए हैं, काम का तनाव भी उतना अधिक बढ़ गया है. बढ़ते वर्किंग ऑवर्स के चलते लोग काम के तनाव की वजह से हार्ट अटैक और डिप्रेशन का शिकार ज़्यादा हो रहे हैं. ऐसे में बहुत ज़रूरी है कि लोग बिज़ी शेड्यूल में से थोड़ा-सा समय निकालकर अपनी अपनी हेल्थ और फिटनेस पर ध्यान दें. हार्ट स्ट्रोक और दिल की बीमारियों से बचने के लिए एक्टिव लाइफस्टाइल अपनाएं, जैसे-

- भोजन में नमक और शक्कर की मात्रा कम कर दें.
- जंक फूड और फास्ट फूड खाने से बचें.
- धूम्रपान और अल्कोहल से बचें.
- वर्क फ्रॉम होम के दौरान खुद को फिट रखने के लिए एक्सरसाइज ज़रूर करें.
- वॉक, जॉगिंग, रस्सी कूदना, सीढ़ियां चढ़ना-उतरना, डांसिंग, ऐरोबिक्स करके भी आप खुद को फिट रख सकते है.

only books magazine

एकाग्रता बढ़ाने में मदद करता है गरुड़ासन



- ज़मीन पर सीधे खड़े हो जाएं.
- दाएं पैर को बाएं पैर के ऊपर (रस्सी की तरह गूंथते हुए) से दूसरी ओर ले जाएं.
- घुटने को मोड़कर संतुलन बनाएं.
- दोनों बांहों को भी रस्सी की तरह एक के ऊपर गूंध लें.
- दोनों हाथों की हथेलियों को गरुड़ की चोंच की तरह आगे की ओर निकालें.
- ३० सेकंड तक इसी अवस्था में रहें.
- पूर्व अवस्था में आएं.
- इसी प्रक्रिया को बाएं पैर और बाएं हाथ से दोहराएं.

दूध के साथ न करें इन चीज़ों का सेवन

ऐसी कई चीज़ें हैं, जिन्हें दूध के साथ लेने से सेहत को नुकसान पहुंच सकता है. आयुर्वेद के अनुसार दूध के साथ कुछ चीज़ों का सेवन वर्जित है, जैसे-

१. खट्टे फलों में विटामिन सी के साथ-साथ साइट्रिक एसिड भी बहुत अधिक मात्रा में होता है. दूध के साथ खट्टे फल- संतरा, नींबू, हरा सेब, इमली, आड़ू, आंवला, अन्नानास आदि का सेवन करने से दूध पेट में फट जाता है, जिसके कारण पाचन संबंधी कई समस्याएं हो सकती हैं.

२. दूध के साथ नमकीन बिस्किट का सेवन करने से स्किन संबंधी समस्याएं होने की संभावनाएं हो सकती हैं.

३. दूध और मीट का कॉम्बिनेशन लेने से एलर्जी होने की आशंका होती है. दोनों में बहुत अधिक प्रोटीन होता है. दोनों को एक साथ लेने से पाचन क्रिया पर दबाव पड़ता है, जिसके कारण पेट संबंधी समस्या हो सकती हैं.

४. दूध की तासीर ठंडी होती है और मछली की तासीर गर्म. दूध और मछली एक साथ खाने से गैस, एलर्जी और त्वचा संबंधी बीमारी होने की संभावना रहती है.

५. दूध और चेरी- ये कॉम्बिनेशन भी सेहत के लिए नुक़सानदेह होता है. दूध पीने के करीब १-२ घंटे बाद चेरी का सेवन करना चाहिए.

६. दूध के साथ करेला और कटहल खाने से दाद, खाज, एग्जिमा, खुजली, सोरायसिस आदि होने की संभावना बनी रहती है.

७. तरबूज और दूध के कॉम्बिनेशन से शरीर को नुकसान पहुंच सकता है, इसलिए तरबूज और दूध को कभी मिक्स न करें.

■

वेट लॉस के लिए खाएं ये फल और सब्ज़ियां

बढ़े हुए वज़न से परेशान हैं, तो वर्कआउट के साथ-साथ डायट में थोड़ा-सा बदलाव करके वज़न कम किया जा सकता है. फल और सब्ज़ियां न केवल इम्०युनिटी को मज़बूत बनाती हैं, बल्कि वज़न कम करने में भी मदद करती हैं.

आम: ज़्यादातर लोगों को लगता है कि आम खाने से वज़न बढ़ता है, लेकिन ऐसा नहीं है. आम वज़न को कंट्रोल में रखता है. इसमें बायोएक्टिव यौगिक और फाइटोकेमिकल्स होते हैं जो वज़न को बढ़ने नहीं देते.

पपीता: विटामिन, आयरन, मिनरल्स और फास्फोरस से भरपूर पपीते में ऐसे एंजाइम्स होते हैं, जो पाचन तंत्र को मजबूत करते हैं. इसमें कैलोरी और वसा बहुत कम होता है.

तरबूज: इसमें विटामिन सी, ए मैग्नीशियम, पोटैशियम और लाइकोपीन होता है, जो वज़न कम करने के साथ ही शरीर में पानी की कमी हो पूरा करता है. तरबूज में अधिक फाइबर और कम कैलोरी होती है, इसलिए इसे खाने के बाद जल्दी भूख नहीं लगती है.

लौकी: इसमें फाइबर और पानी बहुत अधिक होता है, जो शरीर को हाइड्रेटेड रखता है. लौकी में फैट बिल्कुल भी नहीं होता है. इसलिए इसे डायट में ज़रूर शामिल करें.

शिमला मिर्च: इसमें मौजूद फाइटोकेमिकल्स वज़न को नियंत्रित रखते हैं. मेटाबॉलिज्म बढ़ाने के साथ-साथ ये पाचन तंत्र को भी सही रखता है. ये विटामिन ए और सी से भरपूर होता है, जो शरीर में इम्यूनिटी बढ़ाने का काम करता है.

पालक: फाइबर, विटमिन ए, सी, के, मैग्नीशियम, आयरन, मैग्नीज़ और बहुत सारे पोषक तत्वों से भरपूर पालक पेट की चर्बी कम करने में मदद करता है.

चुकंदर: शरीर में आयरन की कमी को पूरा करने वाले चुकंदर में कैलोरी काफी कम होती है और फैट तो ज़रा भी नहीं होता. इसमें फाइबर की मात्रा बहुत ज़्यादा होती हैं, जिसकी वजह से आपको लंबे समय तक भूख नहीं लगती. चुकंदर का जूस हाई ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद करता है.

खीरा: शरीर में पानी की कमी को पूरा करने के साथ ही वेट लॉस करने में सहायक होता है. इसमें नाममात्र की कैलोरी होती है और फाइबर ढेर सारा होता है. इसे खाने से पेट काफ़ी लंबे समय तक भरा रहता है. ■

सावधान: कोरोना से ठीक होने के बाद अगर तेज़ी से कम हो रहा है प्लेटलेट्स काउंट तो?

किसी भी मरीज़ में वायरल इंफेक्शन होने के बाद उसका प्लेटलेट्स कम होना आम बात है. ज़्यादातर मामलों में संक्रमण ठीक होते ही प्लेटलेट्स का स्तर सामान्य हो जाता है, लेकिन कुछ कोरोना संक्रमित मरीज़ों में रिकवरी होने के कई हफ्तों के बाद भी उनका ब्लड प्लेटलेट्स कम पाया जा रहा है. पिछले आंकड़ों के आधार पर ज्यादातर मामलों में डॉक्टरों का मानना है कि कोरोना से रिकवर हुए मरीज़ों के प्लेटलेट्स में कमी मामूली थी, इसलिए उन्हें मेडिकल ट्रीटमेंट की आवश्यकता नहीं थी, लेकिन जिन कोरोना संक्रमित मरीज़ों का प्लेटलेट काउंट बहुत कम था, उनका तुरंत इलाज किया गया.

डॉक्टरों के अनुसार ब्लड में सामान्य प्लेटलेट की संख्या १,५०,०००-४,००,००० प्रति माइक्रोलीटर तक होती है. कोरोना से रिकवर हो रहे लोगों में से लगभग २०% में प्लेटलेट की संख्या १,००,०००-१,५०,००० के बीच है, जो कम है. पर इसके लिए उन्हें किसी इलाज आवश्यकता नहीं है. चिंता की बात तब होती है, जब प्लेटलेट काउंट घटकर ५०,००० या उससे कम हो जाए या फिर मसूड़ों या नाक से खून बहने लगे. हेल्थ एक्सपर्ट्स का मानना है कि कोविड के बाद प्लेटलेट काउंट कम होने के कई कारण हो सकते हैं. जैसे- इंफेक्शन को ठीक करने और खून को पतला करने वाली वाली दवाएं आदि. शरीर में एक तय संख्या तक ब्लड प्लेटलेट काउंट का होना ज़रूरी है. अगर प्लेटलेट काउंट कम है, तो उसे हेल्दी लाइफस्टाइल और संतुलित खान-पान द्वारा ठीक किया जा सकता है.

फिगर करेक्शन के लिए स्टाइलिंग ट्रिक्स

परफेक्ट फिगर न हो तो भी आप सही स्टाइलिंग के ज़रिए अपनी इन कमियों को छुपाकर ख़ूबसूरत नज़र आ सकती हैं.

अगर हाइट कम है और मोटी हैं तो

- जितना हो सके अपने लुक को सिंपल रखें.
- आप ड्रेप्ड टॉप्स और ड्रेसेज़ ट्राई कर सकती हैं. इन कपड़ों में बॉडी स्ट्रक्चर हाईलाइट नहीं होता, जिससे ब्रॉडनेस भी छिप जाती है और हाइट भी अच्छी लगती है.
- आप लॉन्ग फ्लोई टॉप्स भी ट्राई कर सकती हैं.
- बूटकट बॉटम्स के साथ हाई हील्स या वेजेज़ पहनें.
- फ्लोर लेंथ ड्रेसेज़ हाई हील्स के साथ पेयर कर सकती हैं.

क्या न करें?

- स्लीवलेस व इन कट स्लीव्स अवॉइड करें.
- इसके अलावा आप हॉरिज़ॉन्टल स्ट्राइप्स और फ्लैट फुटवेयर्स भी अवॉइड करें.
- आप कभी भी लेयरिंग ट्राई न करें.

गर्दन छोटी व मोटी हो तो

- वी नेकवाले या बड़े गलेवाले टॉप्स पहनें.
- शॉर्ट व चंकी ज्वेलरी की बजाय एक लंबी पतली चेन से अपने लुक को एक्सेसराइज़ करें.

क्या न करें?

- स्मॉल राउंड नेक, कॉलर्स व हाई नेकवाले टॉप्स अवॉइड करें.
- जहां तक हो सके, शर्ट्स अवॉइड करें.
- अपने बॉडी पोश्चर पर भी ध्यान दें. लंबी दिखने के लिए हमेशा सीधी बैठें.

बस्टलाइन ज़्यादा चौड़ी हो तो

- ग्राफिक नेकलाइन्स और शॉर्टर वी नेकवाले टॉप्स ख़ास आपके लिए हैं.
- डार्क शेड या ज्वेल्ड टोन के सॉलिड कलर्स के टॉप सिलेक्ट करें.
- स्कार्फ यूज़ करें. यह आपको टॉल लुक देगा.

क्या न करें?

- बहुत ज़्यादा कलर कॉन्ट्रास्ट से बचें.
- हॉरिज़ॉन्टल स्ट्राइप्स, कॉम्प्लीकेटेड प्रिंट्स और चंकी ज्वेलरी हमेशा अवॉइड करें.
- एम्पायर कट्स अवॉइड करें.

कमर चौड़ी हो तो

- लॉन्ग टॉप्स व ट्यूनिक्स, कफ़्तान और स्ट्रेट कट स्टाइल के टॉप्स आपके लिए आइडियल हैं.
- पेपलम टॉप के साथ बेल्ट ऐड करें.एम्पायर लाइन्स, पेपलम्स, इल्यूज़न प्रिंट्स, ड्रेप्स, नॉट्स और मिड वेस्ट सिल्हॉट्स ख़ास आपके लिए हैं.

क्या न करें?

- फिटेड या शॉर्ट टॉप्स कभी ना पहनें.

हिप्स बड़े हों तो

- हिप्स कवर हो जाएं, ऐसे लंबे टॉप्स पहनें.
- आपको पेपलम टॉप्स ट्राई करने चाहिए.
- आपके लिए लॉन्ग टॉप्स और शिफ्ट ड्रेसेज़ आइडियल हैं.
- डार्क कलर्ड डेनिम्स और पैंट्स पहनें.

क्या न करें?

- आप लो वेस्ट बॉटम्स अवॉइड करें.
- इसके अलावा शॉर्ट टॉप्स और स्किनी जींस भी अवॉइड करें. ■

कैसे पाएं फ्लैट टमी?

किसी भी पार्टी, फंक्शन या गेट-टुगेदर में जाने से पहले आप अपने आउटफिट और मेकअप को बार-बार देखती हैं, फिर भी संतुष्टि नहीं मिलती, क्योंकि आपका फिगर थोड़ा बेडौल हो गया है. निकला हुआ पेट आपकी ख़ूबसूरती बिगाड़ देता है. चलिए, हम आपको बताते हैं कि बिना ज़्यादा मेहनत किए कैसे कुछ ही दिनों में आप पा सकती हैं गॉर्जियस फिगर.

■ बेड टी नहीं नींबू से करें शुरुआत

सुबह उठते ही अगर आपको भी बेड टी की बुरी लत है, तो जल्द से जल्द इसे छोड़ दें और सुबह की शुरुआत नींबू के रस से करें. बेली फैट को कम करने में नींबू सहायक होता है. सुबह एक ग्लास गरम पानी में नींबू का रस और थोड़ा-सा नमक मिलाएं. मेटाबॉलिज़्म बढ़ाने के साथ ही ये चर्बी भी कम करता है. हां, इस बात का हमेशा ध्यान रखें कि नींबू पानी पीने के आधे घंटे तक कोई भी चीज़ न पीएं और न ही खाएं.

■ राइस से करें परहेज़

ख़ूबसूरत फिगर चाहिए तो राइस को अपनी खाने की प्लेट से कहें बाय-बाय. सफ़ेद चावल खाने में तो स्वादिष्ट होता है, लेकिन धीरे-धीरे ये चर्बी बढ़ाता है. अतः सफ़ेद चावल की बजाय ब्राउन राइस, गेहूं का दलिया, ओट्स आदि का सेवन करें.

■ मीठे से रहें दूर

वैसे तो महिलाओं को मीठे से ज़्यादा नमकीन पसंद होता है, लेकिन जब भी सामने मिठाई आती है, वो ख़ुद को रोक नहीं पातीं. बहुत से लोगों को चॉकलेट और मीठी चाय/कॉफी पीना बहुत भाता है. बहुत ज़्यादा जूस और दूसरे सॉफ्ट ड्रिंक्स पीने से भी शरीर के अलग-अलग हिस्से में चर्बी बढ़ती है. सबसे ज़्यादा इसका असर बेली और थाईज़ पर पड़ता है. आपको अगर ख़ुद को रखना है फिट एंड फाइन तो मीठे से जितनी जल्दी हो दूरी बनाएं.

■ पानी पीएं

ये तो आपने सुना ही होगा कि ज़्यादा पानी पीने से कई रोगों से निजात मिलती है, लेकिन क्या आप जानती हैं कि पानी पीने से बेली फैट भी कम होता है? दिनभर में ज़्यादा से ज़्यादा पानी पीने से आपके शरीर का टॉक्सिन कम होता है और मेटाबोलिज़्म बढ़ता है.

■ लहसुन का सेवन

किसी भी मसाले वाली ग्रेवी को और स्वादिष्ट बनाने के लिए उसमें आप लहसुन तो डालती ही होंगी, लेकिन यही लहसुन आपके पेट पर जमा एक्स्ट्रा चर्बी को घटा सकता है, क्या आपको इसकी ख़बर है? जी हां, रोज़ाना सुबह खाली पेट लहसुन की २-३ कलियां खाने और ऊपर से नींबू पानी पीने से आपको बहुत जल्द फ़र्क़ महसूस होगा.

■ नॉनवेज को कहें ना

अट्रैक्टिव फिगर पाने और फ्लैट बेली के लिए नॉनवेज खाने से दूरी बनाना बहुत ज़रूरी है. नॉनवेज ख़ासतौर पर मटन और चिकन खाने से बॉडी में एक्स्ट्रा फैट जमा होता है.

■ फल और सब्ज़ी

फ्लैट टमी पाने के लिए सुबह और शाम के नाश्ते में फल और सब्ज़ियों को शामिल करें. सुबह के नाश्ते में एक बाउल फ्रूट्स दिनभर आपको तरोताज़ा रखने के साथ शरीर में जमा एक्स्ट्रा फैट को भी कम करता है. पहले १० दिन लगातार इसका सेवन करने मात्र से आपको फ़ायदा मिलना शुरू हो जाएगा. शाम के स्नैक्स में वेफर्स, समोसा आदि खाने की बजाय उबली हुई सब्ज़ियों में हल्का-सा नमक मिलाकर खाएं.

■ ग्रीन टी

बढ़ी हुई टमी को फ्लैट करने के लिए ग्रीन टी बहुत उपयोगी है. साधारण चाय की बजाय प्रतिदिन ३-४ कप ग्रीन टी पीने से आप एक बार फिर से अपने पुराने फिगर में लौट आएंगी. ग्रीन टी बेली फैट को कम करने के साथ ही स्किन पर भी निखार लाता है.

■ खाना स्किप न करें

अगर आप ये सोचती हैं कि खाना स्किप करने से आपका फैट कम हो जाएगा, तो आप ग़लत हैं. बहुत कम खाने या न खाने से शरीर का मोटापा बढ़ता है. अतः भूलकर भी ब्रेकफास्ट, लंच या डिनर स्किप न करें.

■ लो डेयरी प्रॉडक्ट्स

अपने बढ़े और बिगड़े हुए फिगर को देखकर तुरंत दूध से बनी चीज़ों पर पाबंधी न लगाएं. शरीर को डेयरी प्रॉडक्ट्स की भी ज़रूरत होती है. ऐसे में टोन्ड मिल्क, लो फैट चीज़ और दही का सेवन बॉडी से फैट कम करने में सहायक होगा. ■

कशिश

कहकशां से जैसे टपके हों सितारे
तुमसे आकर लिपट गए वो सारे
इनके नूर में सिमटा ये हुस्न तुम्हारा
इतना हसीन देखा नहीं कभी कोई नज़ारा
बड़ी हसीन है तुम्हारी ये श्रृंगार की अदा
जिसमें कशिश भी है और है बेहिसाब वफ़ा!

मुहब्बत का सावन

गुलों की बारिश है,
गुलमोहर खिले हैं
जहां भी देखो हर शै में
चाहत के रंग बिखरे हैं
कहीं आफ़ताब की किरण है
तो कहीं गुलाबों का एहसास
हर चीज़ लाजवाब है,
हर बात है ख़ास
कायनात ने खुद सजाया हो
जैसे ये रंगीन मौसम
आओ भीग जाएं इस इंद्रधनुष में
ये कहता है मुहब्बत का सावन!

colorêssence
eyes spy
KAJAL PENCIL
BLACK
• Dense color application
• Defined eyes
• Smooth-Gliding Pencil for Precise Application
www.coloressence.com
720 mins & longer

coloréssence®
Color your spirit

Kohl It
Magic

Glides effortlessly
smudge proof
water proof

Stays for 720 mins & longer

Trade Enquiries:
011-41345136, 40043521, 98112 04923

हसीन ग़ज़ल

तेरी चुनरी जो लहराई
मुझे एक हसीन ग़ज़ल याद आई
तेरे दामन की ख़ुशबू जो बिखरी
और भी रंगीन हो गई मेरी शायरी
परंपरा के रंगों में तू सिमटी है
अप्सरा है या कोई मासूम परी है
तेरे पैरहन के हैं हर अंदाज़ निराले
जो भी तुझे देखे, वो तेरे लिए खुद को मिटा ले.

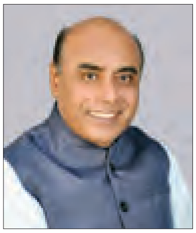
सौजन्यः RANGRITI

पधारो म्हारे देस

ये रंग कहां से बिखरे हैं मेरे आशियाने में, ये इंद्रधनुष कहां से उतर आया है घर के हर कोने में, सज गई हैं अपनों की यादें, महफ़िल भी हो गई है जवां, परोसी जाएगी यहां महक अपनेपन की और खिल उठेगा चाहत के स्वाद का धुआं. गुफ़्तगू करेंगे बैठकर एक साथ, फ़ुर्सत के पल जब बीतेंगे अपनों के साथ. ये मेहमाननवाज़ी होगी सबसे ख़ास, जब हम सब होंगे आसपास. ख़्वाब उतर आएंगे लेकर हक़ीक़त का भेस, आओ दोस्तों आप भी पधारो म्हारे देस.

सौजन्यः https://www.baro.design/

कहानी



- संजीव जायसवाल
'संजय'

कविता के शब्द

“दोस्तो, पिछले तीन महीने से 'इंडियाज़ सुपर सिंगर' कॉन्टेस्ट को आप लोगों का जो अभूतपूर्व प्यार और समर्थन मिला है, उसके लिए हम आपके शुक्रगुज़ार हैं. हमने भी देश के कोने-कोने से नगीने ढूंढ़कर आपके सामने पेश किए हैं. एक से बढ़कर एक नायाब कलाकार. इन श्रेष्ठ कलाकारों में से सर्वश्रेष्ठ कौन है, यह तय कर पाना आसान नहीं था, किन्तु आप सबके वोट और जूरी मेंबर्स की राय से हम अब निर्णायक मोड़ पर आ पहुंचे हैं. सेमीफाइनल राउंड में हमारे साथ अब केवल चार गायक बचे हैं. हर राग, हर रागनी, हर मूड और हर रंग के गीत इनसे गवाए जा चुके हैं, जिसमें सभी ने अपनी बेमिसाल प्रतिभा का परिचय दिया है. इनमें से विजेता का निर्णय कर पाना आसान नहीं है, इसलिए सेमीफाइनल में हमने कुछ अलग करने का निर्णय लिया है. कुछ ऐसा जैसा टेलीविजन के इतिहास में पहले कभी नहीं हुआ हो.'' इतना कहकर एंकर ने पल भर के लिए रुक कर ऑडिटोरियम में बैठे श्रोताओं पर दृष्टि दौड़ाई. सभी की निगाहें उसी के चेहरे पर टिकी हुई थीं. आर्क लाइट्स और कैमरे के लेंस भी उसी पर केन्द्रित थे.

मुंबई के शिवाजी ऑडिटोरियम में चल रही इस प्रतियोगिता का आयोजन फिल्मालय स्टूडियो के मालिक प्रसिद्ध निर्माता-निर्देशक श्रीकृष्ण गिडवानी द्वारा किया गया था, जिसका लाइव प्रसारण करोड़ों दर्शक देख रहे थे. पिछले तीन महीने में इस प्रतियोगिता में एक से बढ़कर एक गायक सामने आए थे. संगीत की एक अनुपम यात्रा का आनंद दर्शकों को मिला था. इस प्रतियोगिता में हर पायदान पर कलाकार की सफलता का निर्णय पचास प्रतिशत दर्शकों के वोटों और पचास प्रतिशत जूरी मेंबर्स द्वारा दिए गए अंकों को जोड़कर होता था.

जूरी के सदस्य प्रसिद्ध संगीतकार कुमार शेखर, गायक रोनित सिंह और गायिका हिमानी चतुर्वेदी थीं. पिछले १५ वर्षों से कुमार शेखर के संगीत का जादू श्रोताओं के सिर पर चढ़कर बोल रहा था. उनका नाम सफलता की गारंटी बन चुका था. उन्हें अपनी फिल्मों में साइन करने के लिए बड़े-बड़े निर्माता लाइन

हारने से अच्छा होगा कि वह इस प्रतियोगिता से वॉकआउट कर जाए. कम से कम हार का धब्बा तो उसके माथे पर नहीं लगेगा. उसे आयोजकों को सूचित कर देना चाहिए कि उसकी तबियत ठीक नहीं है, इसलिए वह कल की प्रतियोगिता में शामिल नहीं हो सकती. उन्हें शब्द कुमार को विजेता घोषित कर देना चाहिए. विचलित कविता के अन्तर्मन ने निर्णय लिया.

लगाए रहते थे. पूरी फिल्म इंडस्ट्री पर कुमार शेखर का ज़बर्दस्त दबदबा था. अपनी फिल्मों में मौक़ा देकर उन्होंने रोनित सिंह और मोनिका चर्तुवेदी को भी सफलता के शिखर पर पहुंचा दिया था. 'इंडियाज़ सुपर सिंगर' प्रतियोगिता के विजेता को फिल्मालय स्टूडियो की तरफ़ से एक करोड़ रुपए के ईनाम के साथ अगली फिल्म में गाने का अवसर भी मिलनेवाला था, जिसका संगीत कुमार शेखर दे रहे थे.

''दोस्तो, सेमीफाइनल राउंड में हमने कुछ नया करने का निर्णय लिया है.'' माइक पर एंकर की आवाज़ एक बार फिर गूंजी.

''कोई कलाकार शास्त्रीय संगीत में पारंगत है, तो कोई लोक संगीत का उस्ताद. कोई ग़ज़ल और मौसिकी का शहंशाह है, तो कोई जैज़ म्यूज़िक का बादशाह. कोई फिल्मी गीतों का सितारा है, तो कोई वेस्टर्न म्यूज़िक का सुपर स्टार. सभी अपने-अपने फन के महारथी, मगर हमारा लक्ष्य तो एक ऐसे सिंगर की तलाश करना है, जो हरफनमौला हो. जो संगीत की हर विधा का ज्ञाता हो, जिसकी हर सुर पर पकड़ हो. इसलिए हमने इस राउंड में अपने आर्केस्ट्रा को बाहर रखा है. उसकी जगह कंप्यूटर पर पहले से रिकॉर्डेड म्यूज़िक तैयार रहेगा, जिसमें हर भाषा की सैकड़ों तरह की धुनें, हज़ारों गानों के इंस्ट्रूमेंटल होंगे. दर्शकों में से कोई भी सामने आए, वह हर तीस सेकंड पर कंप्यूटर के बटन को दबाएगा, तो किसी भी भाषा की कोई भी धुन बज उठेगी. गायक और गायिका को इसी तीस सेकंड तक उस गीत को गाना होगा. उसके बाद धुन बदल जाएगी. विजेता का निर्णय इस बात पर होगा कि उसने कितनी जल्दी और कितने सही तरीक़े से उस धुन पर गीत गाया है और कितने त्रुटिहीन तरीक़े से दूसरी धुन पर पहुंचा.''

इतना कहकर एंकर ने इशारा किया, तो मंच पर सबसे पहली प्रतिभागी कविता हेमरजानी आईं. कविता ने अपने दिलकश अंदाज़ से दर्शकों को अपना दीवाना बना लिया था. कई राउंड में उन्हें सौ में से सौ अंक मिले थे. एंकर ने दर्शकों की तरफ़ इशारा किया, तो उनमें से एक लड़का निकलकर सामने आया. वह कविता का ज़बर्दस्त फैन था.

उस लड़के ने कंप्यूटर का बटन दबाया, तो उससे फिल्म 'मुगल-ए-आज़म' में उस्ताद बड़े गुलाम अली साहब की तानसेन के लिए गाए गीत 'प्रेम जोगन बन के...' की धुन बज उठी. कविता ने दो सेकंड में ही अत्यन्त दिलकश अंदाज़ में उस गीत को गाना शुरू कर दिया. ऐसा लग रहा था कि जैसे उसने इस गीत को उस्ताद साहब से ही सीखा हो. तीस सेकंड बाद उस लड़के ने कंप्यूटर का फिर बटन दबाया, तो ए.आर. रहमान के सुपरहिट गीत 'सुन छैंया-छैंया...' की धुन बज उठी. दोनों गीत, संगीत की बिल्कुल विपरीत धारा के थे, लेकिन महज़ चार सेकंड के भीतर कविता हेमरजानी ने जिस ख़ूबसूरती से 'छैंया-छैंया...' गाना शुरू कर दिया, उसने दर्शकों को ताली बजाने के लिए मजबूर कर दिया.

तीस सेकंड बाद बटन फिर दबने पर कंप्यूटर से माइकल जैक्सन के सुपर हिट नंबर 'यू रॉक माई वर्ल्ड...' की धुन निकली तो अगले तीसवें सेकंड पर लता मंगेशकर के शास्त्रीय गीत 'कैसे जाऊं जमुना किनारे...' की धुन बज उठी, तो उसके अगले तीस सेकंड गीता दत्त के बंगाली सुपरहिट गीत 'झनक-झनक कनक बाजे...' के नाम थी. पंजाबी हिट 'कमली यार दी कमली...' के बाद अगले तीस सेकंड श्रेया घोषाल के फिल्म 'देवदास' में गाए गीत 'सिलसिला ये चाहत का...' के थे.

कविता ने जिस तरह एक के बाद एक धुन पर त्रुटिहीन तरीक़े से गाया, उसने दर्शकों को झूमने पर मजबूर कर दिया. बिल्कुल अलग-अलग धुनें और अलग-अलग राग, लेकिन सभी पर ज़बर्दस्त पकड़. बीस मिनट बाद जब कविता का राउंड ख़त्म हुआ, तो दर्शकों के साथ-साथ जूरी मेंबर्स भी खड़े होकर तालियां बजाने लगे. कविता ने फाइनल राउंड के लिए ज़बर्दस्त दावेदारी पेश की थी.

अगले प्रतियोगी रोहित दयाल ने शास्त्रीय संगीत के साथ-साथ लोक संगीत पर भी अपनी ज़बर्दस्त पकड़ दिखलाई, लेकिन ज़ैज संगीत के तीस सेकंड के दौर के बाद वे रवीन्द्र संगीत के साथ जुगलबंदी न कर सके और प्रतियोगिता से बाहर हो गए.

अगली प्रतियोगी सुनीता अग्रवाल, हब्बा खातून के कश्मीरी गीत 'मेहा तेर काचे...' के बाद कैलाश खेर के गीत 'उड़ता-उड़ता एक परिन्दा...' के साथ तालमेल न बिठा पाने के कारण प्रतियोगिता से बाहर हो गईं. केवल अंतिम प्रतियोगी शब्द कुमार ने

कविता हेमरजानी की ही तरह बीस मिनट तक हर धुन पर सफलतापूर्वक गाया. दर्शकों की ज़ोरदार तालियां इस बात की गवाह थीं कि शब्द कुमार भी विजेता बनने की भरपूर काबिलियत रखते हैं.

''दोस्तो, इस अनोखी प्रतियोगिता के बाद हमारे सामने दो सितारे कविता हेमरजानी और शब्द कुमार उभर कर सामने आए हैं. दोनों एक से बढ़कर एक हैं, लेकिन इनमें से कौन होगा 'इंडियाज़ सुपर सिंगर', इसका फैसला दो दिन बाद होनेवाले फाइनल राउंड में होगा.''

माइक पर एक बार फिर एंकर की आवाज़ गूंजी.

दोनों प्रतियोगियों द्वारा वोट करने की अपील के साथ उस दिन का प्रोग्राम समाप्त हो गया. कविता बुरी तरह थक चुकी थी. उसे इस बात का अंदाज़ा भी न था कि सेमीफाइनल राउंड इतना अप्रत्याशित और कठिन होगा. अलग-अलग धुनों, अलग-अलग राग और अलग-अलग भाषाओं में गाने के लिए जान लड़ा देनी पड़ी थी. दो सेकंड में एक धारा से बिल्कुल विपरीत धारा में जाकर गीत गाना तलवार की धार पर चलने के समान था. ज़रा से चूके और खेल ख़त्म. संगीत के ज्ञान के साथ-साथ यह चपलता और धैर्य की भी परीक्षा थी. अपनी समस्त ऊर्जा, शक्ति और चेतना को अर्पित कर कविता इस दुर्गम पड़ाव को पार करने में सफल रही थी.

होटल के कमरे में आकर वह बिस्तर पर ढेर हो गई. खाना खाने तक की सुध न रही. अगली सुबह जब नींद खुली, तो दरवाज़े के पास कई अख़बार पड़े थे. सभी में उसकी और शब्द कुमार की तारीफ़ों के पुल बंधे थे. कोई शब्द कुमार को विजेता का प्रबल दावेदार बता रहा था, तो कोई उसे.

तैयार होने के बाद उसने नाश्ता किया ही था कि इंटरकॉम की घंटी बज उठी.

''हैलो.'' उसने रिसीवर उठाया.

''मैडम, प्रेसवाले आपसे मिलने आए हैं.'' रिसेप्शनिस्ट की आवाज़ सुनाई पड़ी.

''ओ.के., उन्हें बैठाइए. मैं रिहर्सल के लिए निकलनेवाली हूं. उससे पहले उनसे मिलती जाऊंगी.'' कविता ने कहा.

इंटरव्यू देने और स्टूडियो में जाकर रिहर्सल करने में दिन कब बीत गया, पता ही नहीं चला. रात में आयोजकों की तरफ़ से एक पार्टी रखी गई थी. उसमें फिल्मी दुनिया की बड़ी-बड़ी हस्तियां शामिल थीं. सभी कविता की प्रतिभा की दिल खोलकर तारीफ़ कर रहे थे. कईयों ने तो उसे विजेता बनने की अग्रिम बधाई भी दे दी थी, जिसे सुन कविता बहुत रोमांचित हो रही थी. उधर शब्द कुमार को भी लोगों की भीड़ ने घेर रखा था. कईयों की नज़र में विजेता वही था.

पार्टी के बाद कविता अपने कमरे में आ गई. लोगों की प्रशंसा से वह अभिभूत थी. जिस तरह से उसने एक के बाद एक अलग-अलग धुन और राग पर सफलतापूर्वक गाया था, उसकी तारीफ़ करते लोगों की जुबान नहीं थक रही थी. जाने क्यूं कविता का उसी अंदाज़ में एक बार ख़ुद अपने को ही सुनने का मन होने लगा. मंच पर तो उसकी समस्त इंद्रियां धुनों को पकड़कर उस पर सही ढंग से गाने पर केंद्रित थीं, किंतु अब वह ख़ुद को एक बार सुनकर अपना आकलन स्वयं करना चाहती थी, ताकि कोई कमी रह गई हो, तो फाइनल राउंड से पहले उसे दूर किया जा सके.

कुछ सोच कर उसने अपने मोबाइल को निकालकर उसका रिकॉर्डर ऑन किया और जिस क्रम में उसने सेमीफाइनल में गीत गाए थे, उसी क्रम में गाकर अपने गीत रिकॉर्ड करने लगी. तभी दरवाज़े पर दस्तक हुई. उसने उठकर दरवाज़ा खोला, तो सामने कुमार शेखर खड़े थे.

''सर, आप ?'' कविता की आंखें आश्चर्य और ख़ुशी से फैल गईं. उसे विश्वास ही नहीं हो रहा था कि जिस व्यक्ति को वह अपना आदर्श मानती थी, वह उसके सामने खड़ा है.

''कविताजी, ग़ज़ब की प्रतिभा है आपके अंदर. मैं कई दिनों से व्यक्तिगत रूप से मिलकर आपको बधाई देना चाहता था, लेकिन व्यस्तता के चलते आ न सका.'' कुमार शेखर ने कहा.

''सर, मैं जानती हूं, लोग आपसे मिलने के लिए महीनों इंतज़ार करते हैं. आपके पास किसी से मिलने का वक़्त कहां?'' कविता ने अपनी ख़ुशी को दबाते हुए कहा.

''तो क्या इसके बदले में मुझे दरवाज़े पर ही इंतज़ार करने की सज़ा दोगी? अंदर आने के लिए नहीं कहोगी.'' कुमार शेखर मुस्कुराए.

''सॉरी सर, ख़ुशी के मारे मैं भूल ही गई थी. आइए...'' कविता दरवाज़े से हटते हुए बोली.

कुमार शेखर भीतर आ गए और सोफे पर बैठते हुए बोले, ''जानती हो, जूरी के दोनों सदस्यों रोनित सिंह और हिमानी चतुर्वेदी को मैंने ही फिल्मों में चांस दिया था और आज वे सफलता के शिखर पर बैठे हैं.''

''जानती हूं सर, अगर आप कोयले पर भी हाथ रख देंगे, तो वह हीरा बन जाएगा.'' कविता ने श्रद्धापूर्वक कहा.

''अब हीरा नहीं, बल्कि अनमोल हीरा बनने की बारी तुम्हारी है. ऐसा दुर्लभ हीरा, जिसकी चमक के आगे शेष सारे रत्न फीके होंगे.'' कुमार शेखर ने कविता के चेहरे पर

भरपूर नज़र डालते हुए कहा.

कविता अभिभूत हो उठी. उसने कुमार शेखर के पैर छूते हुए कहा, “बस, अपना आशीर्वाद दे दीजिए. मैं आपकी आकांक्षाओं पर उतरने की पूरी कोशिश करूंगी.”

“मेरा आशीर्वाद तुम्हारे साथ है, मगर तुम्हारा स्थान मेरे चरणों में नहीं, बल्कि हृदय में है.” कुमार शेखर ने आगे बढ़ कविता को अपने सीने से लगा लिया.

“सर, ये क्या कर रहे हैं आप?” कविता चिहुंक उठी.

“तुम्हें सफलता की बुलंदियों पर पहुंचाने की तैयारी.” कुमार शेखर मुस्कुराए. उनकी आंखों में वासना छलक उठी थी.

“बुलंदियों पर पहुंचाने या पतन की गहराइयों में धकेलने की तैयारी कर रहे हैं आप?” कविता ने तड़पते हुए अपने को छुड़ाने की कोशिश की.

“कविता, फिल्मी दुनिया की राह बहुत कंटीली है. यहां बिना गॉडफादर के एक कदम भी बढ़ाओगी, तो लहूलुहान हो जाओगी. इसलिए मेरी बन जाओ, मैं तुम्हारी ज़िंदगी बना दूंगा. तुम न केवल यह प्रतियोगिता जीतोगी, बल्कि मेरी अगली सभी फिल्मों में गाने का मौक़ा तुम्हें ही मिलेगा. सफलता तुम्हारे कदम चूमेगी.” कुमार शेखर ने अपने होंठ कविता के होंठों की ओर बढ़ाए.

‘झनाक...’ जैसे कोई मूर्ति खंडित हो गई हो. जैसे कोई स्वप्न टूट गया हो. कविता का रोम-रोम वितृष्णा से भर उठा. उसने पूरी शक्ति से धक्का दिया, तो कुमार शेखर लड़खड़ाकर गिर पड़े. कविता ने उन पर घृणाभरी दृष्टि डाली, फिर तड़पती हुई बोली, “मैं आपको पिता तुल्य तो मानती थी, लेकिन अपना गॉडफादर बनाने के लिए तैयार नहीं हूं. मैं इस प्रतियोगिता में यहां तक अपनी मेहनत से पहुंची हूं और आगे भी अपनी मेहनत से ही बढ़ूंगी.”

“कुछ नहीं कर पाओगी तुम? रोनित और हिमानी मेरे साथ पांच साल के कॉन्ट्रैक्ट में बंधे हैं. उनका करियर मेरी मुट्ठी में है. इसलिए वे उसी को विजेता घोषित करेंगे, जिसको मैं चाहूंगा. मेरी मर्ज़ी के ख़िलाफ़ मुंबई में कोई भी म्यूज़िक कंपनी तुम्हें काम देने की हिम्मत नहीं कर सकती. तुम्हारा करियर बनने से पहले ही ख़त्म हो जाएगा. इसलिए मेरा प्रस्ताव मान लो, चंद दिनों में ही तुम्हें देश की टॉप की गायिका बना दूंगा.” कुमार शेखर ने अपने होंठों को पोंछते हुए कहा.

“मैं आपकी पूजा करती थी, इसलिए शांत हूं, लेकिन इससे पहले कि मैं सिक्योरिटी को बुलाऊं और आपकी इज़्ज़त तार-तार हो जाए, चुपचाप चले जाइए यहां से.” कविता की आंखें आग उगलने लगीं और क्रोध की अधिकता से उसकी सांसें फूलने लगीं.

“बहुत बड़ी ग़लती कर रही हो तुम.” कुमार शेखर खड़े होते हुए गुर्राए.

“सर प्लीज़, चुपचाप चले जाइए यहां से...” कविता चीख उठी.

अब कहने-सुनने को कुछ शेष नहीं बचा था. किसी पराजित योद्धा-सा अपने शरीर को घसीटते हुए कुमार शेखर कमरे से बाहर चले गए. कविता ने दरवाज़ा बंद किया और फफकते हुये बिस्तर पर गिर पड़ी. इन चंद पलों में जो कुछ भी घटित हुआ था, उस पर वह विश्वास नहीं कर पा रही थी. जिस कुमार शेखर को वह अपना आदर्श मानती रही थी, उनका यह रूप उसकी कल्पना से भी परे था. किंतु सत्य अपनी पूर्ण प्रचंडता के साथ सामने उपस्थित था.

भावनाओं का दावानल कविता के अन्तर्मन को झुलसाए दे रहा था. फाइनल में वह कितना ही अच्छा क्यूं न गाए, कुमार शेखर के कॉन्ट्रैक्ट में बंधे रोनित सिंह और हिमानी चतुर्वेदी उसे पराजित घोषित करने के लिए मजबूर होंगे. आज तक वह संगीत की छोटी-बड़ी हर प्रतियोगिता जीतती आई थी. अब वह हार का सामना नहीं करना चाहती थी, किंतु परिणाम किसी खुले पृष्ठ की तरह सामने था.

हारने से अच्छा होगा कि वह इस प्रतियोगिता से वॉकआउट कर जाए. कम से कम हार का धब्बा तो उसके माथे पर नहीं लगेगा. उसे आयोजकों को सूचित कर देना चाहिए कि उसकी तबियत ठीक नहीं है, इसलिए वह कल की प्रतियोगिता में शामिल नहीं हो सकती. उन्हें शब्द कुमार को विजेता घोषित कर देना चाहिए. विचलित कविता के अन्तर्मन ने निर्णय लिया.

उसने गिडवानी साहब को सूचित करने के लिए मोबाइल उठाया, लेकिन यह क्या? मोबाइल की रिकॉर्डिंग अभी भी ऑन थी. कुमार शेखर और उसकी सारी बातें अन्जाने में ही रिकॉर्ड हो गई थीं. कविता के चेहरे के भाव तेजी से बदलने लगे. चंद पलों तक अनिर्णय की स्थिति में रहने के बाद उसने गिडवानी साहब को फोन करने का इरादा त्याग दिया.

अगली शाम शिवाजी ऑडिटोरियम एक बार फिर रौशनी से जगमगा रहा था. उपस्थित जनसमुदाय का उत्साह चरम पर था. पूरे देश के दर्शक फाइनल राउंड का लाइव टेलीकास्ट देखने के लिए टीवी के सामने मौजूद थे.

मंच पर एंकर की जोशभरी आवाज़ गूंजी, “दोस्तो, सेमीफाइनल में हम लोगों ने बिल्कुल नया प्रयोग किया था. अंतिम पड़ाव में हमारे साथ दो कलाकार शेष बचे हैं, वे दोनों ही श्रेष्ठ हैं, किन्तु सर्वश्रेष्ठ का चुनाव करने के लिए हमने एक बार फिर कुछ अलग करने का फ़ैसला किया है...”

“सर, इससे पहले कि आप फाइनल राउंड की शर्तें बताएं, मैं कुछ कहना चाहती हूं.” अचानक कविता ने मंच पर आते हुए कहा.

कविता के इस तरह बीच में आ जाने से एंकर पल भर के लिए हड़बड़ाया, फिर अपने को संभालते हुए बोला, “आइए-आइए, आपका स्वागत है.”

दर्शकों ने भी तालियां बजाकर कविता का स्वागत किया. कई दर्शक तो जोश में ‘कविता-कविता’ चिल्लाने लगे.

कविता ने एक गहरी सांस भरी, फिर सधे स्वर में बोलना शुरू किया, “पिछले

तीन महीने से देशभर के दर्शकों का जो प्यार मुझे मिला है, उसके लिए मैं आप सबकी हृदय से आभारी हूं. यह प्रतियोगिता देश के सर्वश्रेष्ठ सिंगर की खोज के लिए आयोजित की गई है. प्रतियोगिता के विभिन्न चरणों में हमने सभी कलाकारों को कई-कई बार सुना है, जिसके आधार पर मैं इस नतीजे पर पहुंची हूं कि आज के दौर के सर्वश्रेष्ठ गायक शब्द कुमार हैं. इसलिए मैं फाइनल राउंड से अपना नाम वापस लेती हूं. आयोजकों से अनुरोध है कि वे शब्द कुमार को विजेता घोषित कर दें.''

पूरे ऑडिटोरियम में सन्नाटा छा गया. किसी की समझ में ही नहीं आ रहा था कि यह क्या हो गया. इससे पहले कि कोई कुछ प्रतिक्रिया व्यक्त कर पाता, कविता की वाणी एक बार फिर गूंजी, ''आज तक आयोजकों और दर्शकों ने जो चाहा हमने वही सुनाया, लेकिन जाने से पहले मैं आज अपनी मर्ज़ी से आप लोगों को कुछ सुनाना चाहती हूं, अगर इजाज़त हो तो...''

इतना कहकर कविता ने एंकर की ओर देखा. हतप्रभ एंकर ने आंखों ही आंखों में इजाज़त दे दी. कविता ने अपना मोबाइल निकाला और उसे माइक के सामने ऑन कर दिया.

''मेरा आर्शीवाद तुम्हारे साथ है, मगर तुम्हारा स्थान मेरे चरणों में नहीं, बल्कि हृदय में है... कविता, फिल्मी दुनिया की राह बहुत कंटीली है. यहां बिना गॉडफादर के एक कदम भी बढ़ाओगी, तो लहूलुहान हो जाओगी. इसलिए मेरी बन जाओ, मैं तुम्हारी ज़िंदगी बना दूंगा...''

... कुछ नहीं कर पाओगी तुम. रोनित और हिमानी मेरे साथ पांच साल के कॉन्ट्रैक्ट में बंधे हैं. उनका करियर मेरी मुट्ठी में है, इसलिए वे उसी को विजेता घोषित करेंगे, जिसको मैं चाहूंगा...''

एक-एक करके कुमार शेखर के संवाद माइक पर गूंजने लगे. ऑडिटोरियम में बैठे श्रोताओं और टीवी के सामने बैठे करोड़ों दर्शकों को अपने सुने पर विश्वास नहीं हो रहा था. जिस कुमार शेखर को पूरा देश अपनी पलकों पर बिठाए था, उसका यह रूप? इंसान की खाल में छुपा हुआ भेड़िया! कैमरा जूरी की कुर्सी पर बैठे कुमार शेखर के ऊपर टिक गया. उनके चेहरे की हवाइयां उड़ी हुई थीं. उन्होंने कभी स्वप्न में भी नहीं सोचा होगा कि उनको इस तरह पूरे देश के सामने बेनकाब किया जा सकता है.

''सर, प्लीज़ चुपचाप यहां से चले जाइए...''

मोबाइल पर अंतिम संवाद गूंजा. इसी के साथ कविता ने मोबाइल का स्पीकर ऑफ कर दिया और वहां से जाने लगी. एंकर ने उसे रोकने की कोशिश की, लेकिन वह नहीं रुकी. सधे कदमों से वह मंच से नीचे उतरने लगी.

''कविताजी, रुक जाइए प्लीज़.'' तभी माइक पर शब्द कुमार की आवाज़ गूंजी, मगर कविता के कदम नहीं रुके.

''कविताजी, मैं आपकी हार पर अपनी जीत की इमारत नहीं खड़ी कर सकता. प्लीज़ रुक जाइए.'' शब्द कुमार ने इसरार किया, मगर कविता फिर भी नहीं रुकी.

''कविताजी, दुनिया में हर कोई कुमार शेखर नहीं होता. कोई कविता का शब्द भी हो सकता है. प्लीज़ रुक जाइए. आपको आपके श्रोताओं की सौगन्ध...'' शब्द कुमार ने एक-एक शब्द पर ज़ोर देते हुए कहा.

कविता के बढ़ते हुए कदम ठिठक गए. उसने पीछे मुड़ कर देखा, तो शब्द कुमार ने कहा, ''आपने जिस दिलेरी के साथ सच्चाई को सामने रखा है, वैसी हिम्मत कोई विजेता ही कर सकता है. इसलिए इस प्रतियोगिता की असली विजेता आप हैं. मैं अपना नाम वापस लेता हूं. आयोजकों से अनुरोध है कि विजेता का ताज आपके माथे पर पहना दें.''

यह सुन कविता के होंठ कंपकंपा उठे. वह कुछ कहना चाह रही थी, मगर कह न पाई. तभी मंच पर श्रीकृष्ण गिडवानी ने आते हुए कहा, ''हां बेटा, वापस लौट आओ. इस प्रतियोगिता के विजेता तुम दोनों ही हो. तुम दोनों ही सच्चे कलाकार हो. तुम दोनों ही मेरी सभी फिल्मों में गाओगे.''

''सर...'' कविता के होंठ कांप कर रह गए.

''दोस्तों!'' श्रीकृष्ण गिडवानी दर्शकों की तरफ़ मुड़े और बोले, ''यह कार्यक्रम अभी समाप्त नहीं हुआ है. कविता और शब्द दोनों अभी गाएंगे, लेकिन जीतने या दूसरे को पराजित करने के लिए नहीं. वे अपनी ख़ुशी के लिए गाएंगे, आपकी ख़ुशी के लिए गाएंगे और आज की इस शाम को अविस्मरणीय बना देंगे. आज दो सितारों का उदय हो रहा है. आप सब इसके साक्षी होंगे.''

भावविह्वल कविता अपनी भावनाओं को रोक न सकी. वह दौड़कर वापस आई और श्रीकष्ण गिडवानी के गले से लिपट कर फफक पड़ी. वे उसका सिर सहलाने लगे. ऑडिटोरियम में जमा भीड़ तालियां बजा कर उसकी वापसी का स्वागत कर रही थी. उधर सिक्योरिटी वाले कुमार शेखर को अपने साथ लेकर जा रहे थे.

६०+ स्मार्ट कुकिंग आइडियाज़

तेज़ी से बदलती लाइफ स्टाइल ने न सिर्फ़ रहन-सहन, बल्कि खान-पान का पैटर्न भी बदल दिया है. आज की होम मेकर किचन में हर वो विकल्प आज़माना चाहती है जो उसका समय व मेहनत बचाए और उसके परिवार की सेहत का पूरा ख़्याल भी रखे. आपकी कुकिंग को आसान, क्रिएटिव और हेल्दी बनाने के लिए टीम मेरी सहेली लेकर आई है स्मार्ट कुकिंग टिप्स. आप भी कुकिंग के नए अंदाज़ के लिए तैयार हो जाइए.

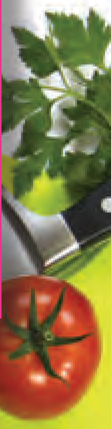
वर्किंग वुमन के लिए क्विक कुकिंग आइडियाज़

- छुट्टी के दिन २-३ तरह की ग्रेवी पीसकर फ्रिज में रख दें ताकि अचानक मेहमान आने पर आपको परेशानी न हो.
- हरी चटनी, इमली का पल्प, नारियल का दूध आदि ज़्यादा मात्रा में बनाकर डिब्बे में स्टोर करके रखें और ज़रूरत के मुताबिक इस्तेमाल करें.
- कुछ संस्थाएं कटी हुई साफ़ सब्ज़ियां बेचती हैं. आप उनसे कॉन्टेक्ट कर सकती हैं. सुपर मार्केट, मॉल आदि में भी कटी हुई सब्ज़ियां मिलती हैं.

- अदरक, लहसुन, हरी मिर्च का पेस्ट बनाकर रखें. इसमें तेल मिलाकर रखें ताकि रंग और स्वाद न बदले.
- घर में अचानक मेहमान आ जाएं तो फ्रोज़न मटर और कॉर्न का इस्तेमाल करें, ये बहुत जल्दी पकते हैं.
- इमली की चटनी और हरी चटनी घर में हमेशा तैयार रखें और इनका सिज़निंग के लिए इस्तेमाल करें.
- घर में क्रीम, टोमैटो प्यूरी इस तरह की रेडीमेड पैकिंग रखें ताकि पास्ता, पिज़्ज़ा बनाने में सुविधा हो और वो जल्दी बनें.
- मिल्कमेड, पाइनेप्पल टिन आदि से मिठाइयां भी मिनटों में बन जाती हैं.
- घर में हमेशा सूखे रेडी टू मिक्स के पैकेट रखें, जैसे- ढोकला मिक्स, पकौड़ा मिक्स, उपमा मिक्स, डोसा आदि. इन इंडियन प्रॉडक्ट्स में आमतौर पर नुक़सानदेह प्रिज़र्वेटिव कम होते हैं और इनसे आप झटपट गरम नाश्ता बना सकती हैं.
- गाजर का हलवा, लौकी का हलवा आदि को घी में सेंककर उसमें ढेर सारा दूध डालने की बजाय ज़रा-सा दूध और मिल्क पावडर डालें. इससे हलवा जल्दी और अच्छा बनेगा. बच्चों के लिए दो गाजर कसकर आप पांच मिनट में हलवा बना सकती हैं.

स्मार्ट आइडियाज़

- साफ़ करने में अधिक समय लेने वाली सब्ज़ियां, जैसे- मटर, लहसुन, हरी पत्तेदार सब्ज़ियां आदि को छीलने व साफ़ करने के लिए कामवाली की मदद लें, ताकि आपका काम करना आसान हो जाए और आप अपनी एनर्जी खाने को हेल्दी-टेस्टी बनाने में लगाएं.
- घर में अच्छे चॉपर व फूड प्रोसेसर अवश्य रखें. इनका प्रयोग करके आप अपना बहुत समय बचा सकती हैं.
- चाक़ू की धार ख़त्म होते ही उसे तुरंत फेंक दें. बिना धार वाले चाक़ू के प्रयोग से हाथ कटने का डर रहता है और समय भी बर्बाद होता है.
- सुपर मार्केट जाने की बजाय सामान की लिस्ट दुकानदार को भेज दें. ब्रांडेड सामान देखने की ज़रूरत नहीं पड़ती. इससे आपका समय बचेगा और आप सुपर मार्केट की लाइन में लगने से भी बच जाएंगी.
- फ्रिज हमेशा बड़ा लें, ताकि आप इसमें ज़रूरत का सारा सामान स्टोर कर सकें.
- घर में हमेशा सूखे नाश्ते रखें ताकि अचानक मेहमान आने पर आपको परेशानी न हो.
- पूरे हफ़्ते का मेनू बनाकर रखें. इससे समय की बचत होगी और सामान ख़रीदने में भी सुविधा होगी.



पंजाबी डिशेज़ को बनाइए हेल्दी-टेस्टी

- दाल मखनी, शाही पनीर जैसी हैवी डिशेज़ की ग्रेवी बनाते समय ग्रेवी को गाढ़ा करने के लिए मलाई की जगह क्रीम का इस्तेमाल करें. ग्रेवी ज़्यादा अच्छी बनेगी और कैलोरीज भी कम होंगी.
- भरवां सब्जियां बनाने के लिए माइक्रोवेव का प्रयोग करें. इसमें तेल और वक़्त दोनों कम लगते हैं.
- मलाई पनीर की जगह सादे पनीर या सोया पनीर का इस्तेमाल करें.
- मावा की जगह मिल्क पावडर का इस्तेमाल करें, क्योंकि इतनी कम मात्रा में मावा घर में रखना मुश्किल होता है.
- गाजर का हलवा बनाते समय गाजर को हल्का-सा घी लगाकर २-३ मिनट माइक्रोवेव करके निकाल लें. कड़ाही में ज़रा-सा सेंककर थोड़ा दूध डालें और मिल्क पावडर मिलाकर गाढ़ा होने तक पकाएं. ऐसा करने से हलवा जल्दी बनेगा और उसकी कैलोरीज़ भी कम होंगी.
- अदरक, लहसुन, प्याज़ कच्चा पीसने पर सेंकने में तेल और समय दोनों ही ज़्यादा लगते हैं इसलिए इन्हें हल्का-सा तेल लगाकर २ मिनट माइक्रोवेव करें या कड़ाही में सेंक लें. उसके बाद पीसने पर मसाला बहुत जल्दी सिंक जाएगा और तेल भी बहुत कम लगेगा.
- खसखस को पीसने में अक्सर दिक्कत होती है. भिगोई हुई खसखस यदि बारीक़ न पिसे तो ग्रेवी अच्छी नहीं बनती. अतः खसखस को साफ़ करके धीमी आंच पर सेंक लें, इसका रंग बदलना नहीं चाहिए. फिर इसे एकदम ठंडा करके मिक्सर में रुक-रुककर चलाकर पीस लें. यह खसखस फ्रिज में ख़राब नहीं होती. इस पिसी हुई खसखस को भिगोकर ग्रेवी पीसने से ग्रेवी जल्दी पिसती है.

बच्चों को सिखाएं कुकिंग की एबीसी

- साफ़-सफाई, सब्ज़ी काटना, आटा गूंधना जैसे काम आमतौर पर बच्चों को बोरिंग लगते हैं. इसके लिए उन्हें ख़ूबसूरत पोछे, छोटी टोकरियां, कटर्स आदि लाकर दें ताकि वे खेल-खेल में खाना बनाना और सफाई करना सीख सकें.
- यदि आप गोल रोटी बनाती हैं और बच्चा तिकोना बनाना चाहता है तो उसे बनाने दें. यदि वो आपकी सिखाई रेसिपी में बदलाव करता है तो उसे करने दें. इससे उसकी क्रिएटिविटी बढ़ेगी, वरना वो रट्टू तोता बनकर रह जाएगा. बच्चों से बड़ों की तरह काम करने की अपेक्षा न करें.
- बच्चे की हाइट के अनुसार उन्हें स्टूल या कुर्सी पर खड़े होने दें. गैस की आंच से जलने का डर रहता है इसलिए आप उनसे माइक्रोवेव या इंडक्शन कुकर पर कुकिंग कराएं. इंडक्शन कुकर को बच्चे की हाइट के लेवल पर भी रखा जा सकता है.
- बाज़ार में कलरफुल यूटेंसिल्स और एप्रिन आते हैं जिनका इस्तेमाल करना बच्चों को अच्छा लगता है. एप्रिन पहनने से कपड़े गंदे भी नहीं होंगे और बच्चे को शेफ की ज़िम्मेदारी का एहसास भी होगा.
- मार्केट में बच्चों के लिए कई रेसिपी बुक्स मिलती हैं. उन्हें ख़रीदकर लाएं और बच्चों को उनके अनुरूप कुकिंग करने को कहें.
- रेसिपी के लिए आवश्यक सामग्री ख़रीदने उन्हें भी साथ ले जाएं ताकि उन्हें कुकिंग में और मज़ा आए. साथ ही उन्हें सामान की क़ीमत समझ में आए और वे उसे बरबाद न करें.
- खाना बनाते समय बच्चे को कभी अकेला न छोड़ें, उसके साथ खड़े रहें और उसे कुकिंग के बारे में समझाते रहें.
- ग़लती करने पर बच्चे को बार-बार टोके नहीं, न ही उससे बड़ों की तरह काम करने की उम्मीद करें, बल्कि उसकी ग़लतियों में भी कुछ मज़ेदार ढूंढ़कर कुकिंग को मज़ेदार बनाएं.

हेल्दी-टेस्टी आइडियाज़

- अपनी सभी मनपसंद चीज़ें खाएं, लेकिन उनकी मात्रा कम कर दें, जैसे- एक पूरी मिठाई खाने की बजाय आधी मिठाई खाएं. इससे आपके मुंह का स्वाद भी बना रहेगा और सेहत भी.
- बेसन, मैदा की बजाय घर में ज्वार, बाजरा या नाचनी के नमकीन रखें. टेस्टी होने के साथ-साथ ये हेल्दी भी होते हैं.
- अपनी पसंदीदा डिश बनाएं, लेकिन खाने में उसकी मात्रा कम और फ्रूट्स व सलाद की मात्रा अधिक रखें.
- तली-भुनी चीज़ों की बजाय स्प्राउट्स को प्राथमिकता दें. ये ज़्यादा हेल्दी होते हैं.
- प्योर पनीर की बजाय सोया पनीर या लो फैट पनीर खाएं. इससे पनीर का स्वाद भी मिलेगा और वज़न भी नहीं बढ़ेगा.
- पनीर की तरह लो फैट दूध का उपयोग करें.
- शक्कर की जगह गुड़ या शहद का इस्तेमाल करें.
- बाज़ार से मनपसंद स्नैक्स लाने की बजाय उन्हें घर पर ही बनाकर खाएं. इससे आप कम, लेकिन हेल्दी स्नैक्स खाएंगी.
- एक ही बार में बहुत ज़्यादा स्नैक्स या नमकीन न बनाएं. थोड़ी-थोड़ी मात्रा में बनाएं ताकि आप ओवर ईटिंग से बच सकें.
- तली चीज़ों की बजाय सॉस, हरी चटनी आदि के साथ बॉइल चीज़ें खाएं. इससे उनका स्वाद दुगुना हो जाएगा.
- अपने पसंदीदा नमकीन, बिस्किट आदि को ट्रांसपरेंट बरनी में न रखें. जब वो चीज़ें दिखेंगी तो उन्हें खाने की इच्छा अधिक होगी.
- स्नैक्स के डिब्बों को अपनी पहुंच से दूर रखें या ऐसी जगह रखें, जहां से निकालने में आपको मशक्कत करनी पड़े.

स्मार्ट कुकिंग एक्सेसरीज़

- अच्छे चाकू, चॉपर्स और एक्सेसरीज़ के इस्तेमाल से काम ज़्यादा अच्छा, कम समय में और कम मेहनत में होता है. चाकू अच्छा न हो तो काटने में ज़्यादा मेहनत करनी पड़ती है, जिससे उंगलियों पर दबाव पड़ता है और हाथ में दर्द होने लगता है.
- चॉपट का इस्तेमाल करने से उंगलियां खराब नहीं होतीं और कटिंग की स्पीड बढ़ती है.
- तार वाले बीटर का इस्तेमाल करें. ये छाछ बनाने, केक मिक्सिंग या किसी भी तरह का घोल बनाने में बहुत सुविधाजनक होता है. ये कम जगह घेरता है और इसे धोना भी आसान होता है.
- वजन कांटा भी घर में ज़रूर रखें. इससे आप न सिर्फ़ अपनी कुकिंग सामग्री तोल सकती हैं, बल्कि किराने वाला, सब्ज़ीवाला, रद्दीवाला कोई भी आपको बेवकूफ़ नहीं बना सकता.
- माइक्रोवेव में खाना बहुत जल्द गर्म होता है और ये सेंकने, पकाने में भी काफी सुविधाजनक होता है.
- यदि आपका परिवार बड़ा है तो सब्जियां काटने के लिए फूड प्रोसेसर आपके काफ़ी काम आ सकता है.
- कड़ाही, पैन, मिक्सर आदि में से ग्रेवी, चटनी आदि निकालने के लिए वाइपर का इस्तेमाल करें. इससे बर्तन के किनारों व तली में लगी ग्रेवी वेस्ट नहीं होती, बर्तन अच्छी तरह साफ़ हो जाता है और हाथ का इस्तेमाल न करने के कारण खाना हाइजीनिक भी रहता है.
- नॉनस्टिक पैन इस्तेमाल करने पर वुडन स्पून का प्रयोग करें.
- कोई भी किचन एक्सेसरी ख़रीदते समय इस बात का ध्यान रखें कि वो इस्तेमाल में आसान हो और आपका समय बचाए.

बैचलर्स के लिए ईज़ी कुकिंग आइडियाज़

रेडी मसालों का प्रयोग करें

मिनटों में टेस्टी खाना बनाने के लिए बैचलर्स बाज़ार में मिलने वाले अलग-अलग मसालों का इस्तेमाल कर सकते हैं. मार्केट में सूखे मसालों की काफ़ी वैरायटी मौजूद है. पहले मार्केट में जहां पुदीना पाउडर, हरी मिर्च पाउडर, सूखी मेथी, सूखी सब्ज़ियां आदि ही मिलती थीं, वहीं अब अलग-अलग तैयार मसाले भी मिलते हैं, जैसे- देसी तड़का, थाई सिज़निंग, चायनीज़ सिज़निंग, तंदूरी मसाला, गार्लिक पाउडर, जिंजर-गार्लिक पावडर, थाइम, ऑरीगेनो, रोज़मेरी, बेंज़िल, सेलरी, लेमन पेपर, पैपरीका पाउडर, हॉट एंड स्वीट पाउडर, थाई पेपर, तंदूरी मसाला, सैंडविच मसाला, फ्रैंकी मसाला, पिज़्ज़ा मसाला, पास्ता मसाला, स्वीट एंड सॉर मसाला आदि.

- सिज़निंग में नमक एवं सभी मसाले होते हैं इसलिए अलग से कुछ डालने की ज़रूरत नहीं पड़ती. बस, थोड़ा-सा सिज़निंग डालें और रेसिपी का स्वाद बढ़ाएं.
- कुछ बनाने का टाइम नहीं है तो ब्रेड स्लाइस पर मनपसंद सिज़निंग डालकर खा सकते हैं.
- उबली सब्ज़ी पर कोई भी हर्ब डालकर उसे टेस्टी बनाया जा सकता है.
- इन मसालों में कोई प्रिज़र्वेटिव नहीं होता इसलिए ये खाने का स्वाद घर जैसा बनाए रखते हैं.
- इन्हें स्टोर करने के लिए कम जगह लगती है और ये बड़े शहरों में आसानी से मिल जाते हैं.

क्या-क्या हो आपके किचन में?

- बर्तनों में २ छोटी पतेली, १ कुकर (सेपरेटर के साथ), एक नॉनस्टिक पैन, छलनी, २ चम्मच सब्ज़ी वाले, १ चाकू, एक पक्कड़ इतना काफ़ी होता है.
- बर्तन रखने के लिए स्टैंड का इस्तेमाल करें ताकि बर्तन मांजकर सुखाने और दोबारा जगह पर रखने की परेशानी न हो. इन स्टैंड को कहीं भी आसनी से लगाया और निकाला जा सकता है.
- ग्रोसरी रखने के लिए एक डिब्बे के अंदर दूसरा डिब्बा रखने वाला ऑप्शन चुनें और एक्स्ट्रा डिब्बे एक बड़े डिब्बे में भरकर रखें.

स्मार्ट टिप्स

- सलाद में तरह-तरह के सॉस और मेयोनीज का इस्तेमाल करके उसका स्वाद बढ़ाएं.
- रेडी टू मेक सब्ज़ियां या करीज़ का इस्तेमाल करने से बचें, क्योंकि इनमें मौजूद प्रिज़र्वेटिव आपकी इम्यूनिटी पर असर डाल सकते हैं.
- चपाती न बना सकें तो चपाती मेकर खरीदकर इस्तेमाल करें या तैयार चपाती ख़रीदें.
- ज़रूरत से ज़्यादा किराने का सामान न ख़रीदें. आजकल नेट पर ऑर्डर करने पर सुबह जल्दी या देर रात भी सब्जियों और बाकी सामान की होम डिलीवरी हो जाती है.
- नॉनस्टिक बर्तन और अनब्रेकेबल क्रॉकरी का इस्तेमाल करें. इन्हें साफ़ करना आसान होता है.
- गैस की जगह इलेक्ट्रिक इंडक्शन कुकर का इस्तेमाल करें ताकि गैस की बुकिंग की परेशानी न हो.

स्पर्म काउंट बढ़ाने के लिए पुरुष क्या खाएं और क्या नहीं?

गलत लाइफस्टाइल, असंतुलित भोजन, एक्सरसाइज़ न करना, तनाव, काम का बढ़ता बोझ आदि अनेक कारण पुरुषों में घटते स्पर्म काउंट के लिए जिम्मेदार हैं. स्पर्म काउंट कम होने पर पुरुषों की फर्टिलिटी पर असर पड़ता है. लेकिन डायट में कुछ चीज़ों को शामिल करके स्पर्म क्वालिटी और काउंट के साथ ही स्टैमिना को भी बढ़ाया जा सकता है.

अनेक अध्ययनों से भी यह बात साबित हुई है कि पुरुषों में स्पर्म की क्वांटिटी के अलावा क्वालिटी भी काफी मायने रखती है. इसलिए पुरुषों को नियमित रूप से ऐसी डायट लेनी चाहिए, जिससे उनके स्पर्म काउंट में वृद्धि हो. हम बताते हैं ऐसे फूड्स के बारे में, जिन्हें खाने से पुरुषों की स्पर्म की क्वांटिटी और क्वालिटी दोनों में सुधार होगा.

अंडा

प्रोटीन रिच अंडा पुरुषों में स्पर्म काउंट बढ़ाने में मदद करता है. इसमें विटामिन ई बहुत अधिक मात्रा में होता है, जो स्पर्म की गतिशीलता को बढ़ाने में सहायक होता है. साथ ही अंडे स्पर्म को फ्री रेडिकल्स से भी बचाते हैं, जिससे फर्टिलाइजेशन की संभावना दोगुनी हो जाती है. बहुत ज़िंक होने के कारण यह स्पर्म काउंट को बढ़ाने में मदद करता है.

कैसे खाएंः रोज़ाना उबले हुए अंडे खाएं. चाहे तो ऑमलेट या भुर्जी बनाकर भी खा सकते हैं.

केला

मैग्नीशियम, विटामिन बी१ और सी से भरपूर केला पुरुषों में स्पर्म काउंट बढ़ाने में मदद करता है और बिगड़े हुए मूड को भी अच्छा करता है. रोज़ाना केला खाने से स्पर्म प्रोडक्शन बढ़ता है. इसमें ब्रोमेलैन नामक एंजाइम मौजूद होता है, जो स्पर्म काउंट को बढ़ाता है.

कैसे खाएंः केला और दूध की स्मूदी बनाकर पीएं या फिर केले को फ्रूट सलाद में भी खा सकते हैं.

अनार

शोधों के मुताबिक अनार का जूस स्पर्म काउंट और क्वालिटी बढ़ाता है. एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होने के कारण अनार स्पर्म के लेवल को बढ़ाने और स्पर्म प्रोडक्शन की गुणवत्ता को बेहतर करने में मदद करता है.

कैसे खाएंः अनार का जूस बनाकर रोज़ पीएं. फ्रूट सलाद में अनार के दाने मिलाकर भी खा सकते हैं.

डार्क चॉकलेट

इसमें ७०% से अधिक कोको, अमिनो एसिड्स, उच्च मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स पॉलीफेनोल्स और फ्लेवनॉल्स होते हैं, जो पुरुषों की फर्टिलिटी को प्रभावित करनेवाले फ्री रेडिकल्स को दूर करने में मददगार होते हैं. लेकिन ज्यादा डार्क चॉकलेट खाने से वज़न बढ़ता है और शरीर में टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन असंतुलित होता है, जिसके कारण स्पर्म काउंट कम हो जाता है. इसलिए चॉकलेट कभी-कभार ही खाएं.

कैसे खाएंः डार्क चॉकलेट को स्वीट की क्रेविंग होने पर खाएं.

गाजर

बीटा-कैरोटीन का एक बेहतरीन स्रोत है गाजर. इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स बहुत अधिक मात्रा में होते हैं, जो स्पर्म को फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं. साथ ही यह एग तक स्पर्म को पहुंचाने में मदद करते हैं.

कैसे खाएंः गाजर का जूस बनाकर पीएं. सलाद और सब्ज़ी में भी गाजर खा सकते हैं.

दालें

फोलिक एसिड से भरपूर दालें स्पर्म के प्रोडक्शन में अहम भूमिका निभाती हैं. पुरुषों में फोलिक एसिड की कमी होने पर उनमें क्रोमोसोम एब्नोर्मलिटी हो सकती है. दाल का सेवन इससे बचाता है.

कैसे खाएंः लंच या डिनर में कम से कम १ कटोरी दाल ज़रूर खाएं.

पालक

शरीर में फॉलिक एसिड की कमी होने पर अनहेल्दी स्पर्म्स का प्रोडक्शन होता है, जिसके कारण स्पर्म्स को एग्स तक पहुंचने में मुश्किल होती है. लेकिन पालक में मौजूद फॉलिक एसिड हेल्दी शुक्राणु के उत्पादन में मदद करता है.

कैसे खाएंः पालक की सब्ज़ी और दाल-पालक बनाकर खाएं.

टमाटर

टमाटर में लाइकोपीन नामक एंजाइम होता है, जो स्पर्म की संरचना (बनावट) और उसकी एक्टिविटी को बेहतर बनाने में मदद करता है. रोज़ाना टमाटर खाने से पुरुषों में फर्टिलिटी बढ़ती है.

कैसे खाएंः टमाटर का जूस पीएं. सब्ज़ी और सलाद बनाकर भी खा सकते हैं

ब्रोकोली

विटामिन ए की कमी होने पर पुरुषों में फर्टिलिटी लेवल कम हो जाता है. ब्रोकोली में ऐसे पौष्टिक तत्व होते होते हैं, जिनसे बॉडी में हेल्दी और एक्टिव स्पर्म बनते हैं.

कैसे खाएंः ब्रोकोली को तेज़ आंच पर पकाकर खाएं.

लहसुन

जिन पुरुषों में फर्टिलिटी की समस्या होती है, उनके लिए लहसुन बहुत फायदेमंद होता है. लहसुन स्पर्म के उत्पादन को बढ़ाने में मदद करता है. इसमें एलिसिन नामक तत्व होता है, जो मेल ऑर्गन में ब्लड फ्लो बढ़ाता है और उन्हें किसी भी प्रकार की क्षति होने से बचाता है. इसमें सेलेनियम नामक एक और महत्वपूर्ण एंजाइम होता है, जो स्पर्म काउंट को बढ़ाने में मदद करता है.

कैसे खाएंः रोज़ सुबह लहसुन की ३-४ कलियां चबाकर खाने से सीमेन वॉल्यूम बढ़ता है. इसके अलावा दाल-सब्ज़ी में भी लहसुन मिलाकर खाएं.

अंजीर

विटामिन्स, मिनरल्स, पैंटोथेनिक एसिड, कॉपर और फाइबर से भरपूर अंजीर पुरुषों की सेहत के लिए काफी फायदेमंद है. इसे खाने से पुरुषों की फर्टिलिटी बेहतर होती है और उनके स्पर्म काउंट में वृद्धि होती है.

कैसे खाएंः अंजीर को मिल्क शेक या स्मूदी में मिलाकर पीएं. इसके अलावा स्नैक्स के तौर पर भी खा सकते हैं.

स्पर्म के दुश्मन हैं ये फूड

अल्कोहल

बहुत अधिक मात्रा में अल्कोहल का सेवन करने से स्पर्म की क्वालिटी खराब हो सकती है.

एरेटेड और कार्बोनेटेड ड्रिंक्स

अल्कोहल की तरह एरेटेड और कार्बोनेटेड ड्रिंक्स भी बहुत अधिक मात्रा में पीने से स्पर्म का प्रोडक्शन प्रभावित होता है. कार्बोनेटेड ड्रिंक्स में अस्पर्टेम नामक कंटेंट होता है, जो स्पर्म काउंट और उसी क्वालिटी को प्रभावित करता है.

प्रोसेस्ड और जंक फूड

जंक फूड का सेवन करने से न केवल वजन बढ़ाता है, बल्कि प्रजनन क्षमता में भी रुकावट आती है. इसी तरह से बहुत अधिक मात्रा में फैटी, स्टार्चयुक्त, तला हुआ और प्रोसेस्ड फूड का असर सेहत के साथ-साथ फर्टिलिटी पर भी पड़ता है.

धूम्रपान

धूम्रपान करने से स्पर्म की गुणवत्ता पर भी असर पड़ता है. बहुत अधिक धूम्रपान करने से स्पर्म काउंट में कमी आती है, जिसके कारण पुरुषों में बांझपन की समस्या हो सकती है.

अखरोट

ओमेगा ३ फैटी एसिड का बेहतरीन स्रोत अखरोट स्पर्म काउंट को बढ़ाने में मदद करता है, साथ ही यह स्पर्म की लाइफ में भी इज़ाफ़ा करता है और उनके शेप में भी सुधार करता है.

कैसे खाएंः रोज एक मुट्ठी अखरोट खाएं. सलाद में भी अखरोट डालकर खा सकते हैं.

खजूर

खजूर में ऐसे पोषक तत्व होते हैं, जो पुरुषों में स्पर्म काउंट और क्वालिटी बढ़ाने में मदद करते हैं. इसे रोज़ खाने से पुरुषों का रिप्रोडक्टिव सिस्टम स्वस्थ रहता है. यह पुरुषों के लिए ही नहीं, महिलाओं में स्टेमिना बढ़ाने में भी मददगार होता है.

कैसे खाएं? जब ही भूख लगे, तो खजूर खाएं. इसे आप मिल्कशेक, स्मूदी और डेजर्ट की तरह खा सकते हैं.

कद्दू के बीज/ मगज़

एंटीऑक्सिडेंट, फाइटोस्टेरॉल और अमीनो एसिड से भरपूर कद्दू के बीज पुरुषों में फर्टिलिटी को बढ़ाते हैं.

कैसे खाएंः सलाद में टॉपिंग के तौर पर खा सकते हैं या फिर जब भी भूख लगे तो स्नैक्स की तरह खा सकते हैं.

- पूनम कोठरी

7 नेचुरल मेकअप रिमूवर

सोने से पहले मेकअप ज़रूर उतारें, ये आपने कई जगह पढ़ा और सुना होगा. ऑफिस, पार्टी, फंक्शन से आने के बाद जितना ज़रूरी आउटफिट चेंज करना होता है, उतना ही ज़रूरी है मेकअप उतारना. जानें नेचुरल मेकअप रिमूवर के बारे में.

जोजोबा एंड विटामिन ई ऑयल: एंटीऑक्सीडेंट के गुणों से भरपूर विटामिन ई त्वचा को मुलायम बनाता है. ६० मि.ली. जोजोबा ऑयल और एक विटामिन ई कैप्सलू को मिलाकर कांच की बोतल में रख दें और जब भी ज़रूरत हो इस्तेमाल करें. इससे आप आसानी से वॉटर प्रूफ मस्कारा, लिक्विड आई लाइनर भी रिमूव कर सकती हैं, वो भी बिना ज़्यादा मेहनत के.

बादाम का तेल व कच्चा दूध:

कच्चा दूध स्किन के लिए बहुत अच्छा होता है. एक टेबलस्पून कच्चे दूध में बादाम के तेल की कुछ बूंदें मिलाकर चेहरे पर लगाएं और हल्के हाथों से मेकअप छुड़ाएं.

बेबी शैम्पू:

बेबी शैम्पू एक बेहतरीन मेकअप रिमूवर है. इसके लिए एक कप पानी में आठ टीस्पून ऑलिव ऑयल/कोकोनट ऑयल और आधा टीस्पून बेबी शैम्पू मिलाकर एक बोतल में भरकर रखें और ज़रूरत के अनुसार इस्तेमाल करें.

कोकोनट ऑयल:

नारियल का तेल चेहरे के लिए बहुत फ़ायदेमंद होता है. मॉइश्चराइज़र, लिप बाम और मेकअप रिमूवर के तौर पर आप इसे इस्तेमाल कर सकती हैं. हथेली पर थोड़ा-सा नारियल तेल लेकर इसे चेहरे पर लगाएं और हल्के हाथों से मालिश करके टीशू पेपर से साफ़ कर लें और चेहरा धो लें. इसके बाद दुबारा थोड़ा तेल लेकर आंखों पर लगाएं और हल्के-से मसाज करें.

कुकुंबर (खीरा):

खीरे का उपयोग आप मेकअप रिमूवर के तौर पर भी कर सकती हैं. इसके लिए सबसे पहले खीरे को मिक्सर में पीसकर पतला पेस्ट बना लें, फिर इसे सीधे चेहरे पर लगाकर मालिश करें. मेकअप रिमूव करने के साथ ही ये स्किन को सॉफ्ट बनाता है और दाग़-धब्बों से भी निजात दिलाता है.

दही:

हर दिन दही खाने और चेहरे पर लगाने से स्किन ग्लो करती है, लेकिन क्या आप जानती हैं कि इसे आप मेकअप उतारने के लिए भी इस्तेमाल कर सकती हैं. जी हां, दही एक बेहतरीन मेकअप रिमूवर है. इसके लिए सबसे पहले दही को अच्छी तरह से फेंट लें. फिर इसमें कॉटन बॉल डुबोकर चेहरे पर लगाएं और हल्के हाथों से रगड़ें. जब मेकअप पूरी तरह निकल जाए तो चेहरा पानी से धो लें.

ऑलिव ऑयल: ऑलिव ऑयल यानी जैतून का तेल त्वचा के लिए बहुत फ़ायदेमंद होता है. इससे चेहरे की मालिश करने से चेहरे का रंग निखरता है. साथ ही आप इसे मेकअप उतारने के लिए भी इस्तेमाल कर सकती हैं. इसके लिए दो टेबलस्पून तेल में आधा टीस्पून पानी मिलाकर चेहरे पर लगाएं और धीरे-धीरे मालिश करें. मेकअप उतारने के साथ ही ये स्किन को मॉइश्चराइज़ भी करता है. ■

हाउसवाइफ के लिए १० बेस्ट करियर ऑप्शन्स

घर-परिवार और बच्चों की ख़ातिर आमतौर पर महिलाएं अपने करियर और सपनों पर बड़ा-सा फुलस्टॉप लगा देती हैं, लेकिन आपको अब ऐसा करने की ज़रूरत नहीं है, क्योंकि अब आपके पास घर बैठे करियर बनाने के ढेरों विकल्प मौजूद हैं. अब आप घर-परिवार की ज़िम्मेदारियों के साथ ही अपने सपनों को भी साकार कर सकती हैं. हम आपको बता रहे हैं हाउसवाइफ के लिए १० बेस्ट करियर ऑप्शन्स, जो घर बैठे पैसे कमाने के बेहतरीन विकल्प हैं.

१) फिटनेस/योगा कोच

फिटनेस और योगा के प्रति रुझान रखने वाली हाउसवाइफ इसे अपना पार्ट-टाइम करियर बना सकती हैं. घर के खाली समय को आप इस काम के लिए उपयोग में ला सकती हैं. इस तरह से शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के साथ आप घर बैठे पैसे भी कमा सकती हैं और अपने छिपे हुए हुनर को नई दिशा भी दे सकती हैं. आजकल फिटनेस और योगा के ऑनलाइन क्लासेस भी बहुत पॉपुलर हो गए हैं, इसलिए आप ऑनलाइन क्लासेस भी ले सकती हैं और घर बैठे अपनी अलग पहचान बना सकती हैं.

२) एस्ट्रोलॉजर/टैरो रीडर

ज्योतिष और टैरो में रुचि रखने वाली महिलाओं के लिए यह एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है. घर बैठे लोगों के भविष्य के बारे में जानकारी देकर आप काफ़ी पैसे कमा सकती हैं. आजकल इस क्षेत्र में पैसे के साथ नाम भी है. इसकी सबसे बड़ी ख़ासियत है कि इसमें आपको दूसरी नौकरियों की तरह दिनभर काम करने की ज़रूरत नहीं होती. आजकल

ऑनलाइन भविष्य देखने का चलन बढ़ गया है. आप भी मॉडर्न टेक्नोलॉजी का इस्तेमाल करके पैसे कमा सकती हैं.

3) होम ट्यूशन

शिक्षा के क्षेत्र में आगे बढ़ने की चाह रखती हैं तो आप हाउसवाइफ होते हुए भी अपने इस सपने को साकार कर सकती हैं. आप घर के कामकाज से समय निकालने के बाद घर पर ही बच्चों को ट्यूशन पढ़ा सकती हैं. आजकल ऑनलाइन ट्यूटर की डिमांड भी बहुत है. इतना ही नहीं, यदि आपको विदेशी भाषाओं का ज्ञान है तो आप सात समंदर पार से स्टूडेंट्स को ऑनलाइन पढ़ा सकती हैं.

४) कंटेंट राइटिंग

अगर आपकी लिखने में रुचि है, तो आप कंटेंट राइटिंग का काम शुरू कर सकती हैं. कई वेबसाइट इस काम के लिए आपको अच्छी-ख़ासी सैलरी दे सकती हैं. इतना ही नहीं, न्यूज़पेपर और मैगज़ीन में फ्रीलांसर के तौर पर भी आप अपनी लिखने की क्षमता को दर्शा सकती हैं और पैसे भी कमा सकती हैं. आप चाहें तो घर बैठे अपना ब्लॉग या वेबसाइट भी शुरू कर सकती हैं, इससे आपको नाम और पैसा दोनों मिलेगा.

५) डेटा एंट्री

यदि आप घर बैठे पैसे कमाना चाहती हैं, तो शादी के पहले की हुई कंप्यूटर की पढ़ाई अब आपके काम आ सकती है. पति, बच्चों और परिवार की ज़िम्मेदारियों से फ्री होने के बाद आप डेटा एंट्री का काम कर सकती हैं. इस काम में आपको प्रति घंटे के हिसाब से डेटा एंट्री करनी पड़ती है. इस काम को आप अपनी सुविधा के अनुसार कर सकती हैं और ऐसा करके आप बिना ज़्यादा झंझट के घर बैठे पैसे कमाकर आत्मनिर्भर बन सकती हैं.

६) ज्वेलरी डिज़ाइनिंग

छोटे-बड़े शहरों में आर्टिफिशियल ज्वेलरी डिज़ाइनिंग का काम बड़े पैमाने पर हाउसवाइफ को दिया जाता है. घर के काम से फुर्सत मिलने पर ये काम किया जा सकता है. ज्वेलरी डिज़ाइनिंग में काम को बहुत ही बारीक़ी से करने की ज़रूरत होती है. ऐसे में अगर आपकी इसमें रुचि है, तो घर बैठे इस काम को करके समय का बेहतर उपयोग कर सकती हैं और आत्मनिर्भर बनकर घर की आर्थिक स्थिति भी सुधार सकती हैं.

७) ब्यूटीशियन

आज से नहीं, बल्कि बहुत पहले से महिलाओं के लिए ये करियर बनाने का अच्छा विकल्प साबित हुआ है. घर के एक कमरे को आप पार्लर में कनवर्ट कर सकती हैं. ऐसा करके आप हाई-फाई तो नहीं, लेकिन एक औसत दर्ज़े का पार्लर ज़रूर खोल सकती हैं. इसी के साथ आप ब्राइडल मेकअप का ऑर्डर भी ले सकती हैं. इसमें भी आपकी बहुत अच्छी कमाई हो सकती है.

८) बेबी सिटिंग

अगर आपको बच्चे पसंद हैं और आपके घर में पर्याप्त जगह है, तो आप घर पर ही बेबी सिटिंग का काम शुरू कर सकती हैं. शहरों में पति-पत्नी दोनों का कामकाजी होना इस करियर को दिनोंदिन और भी लोकप्रिय और फ़ायदेमंद बना रहा है. इसकी शुरुआत आप अपने मोहल्ले के बच्चों से कर सकती हैं. इस काम में घर की दूसरी महिलाएं भी आपका हाथ बंटा सकती हैं.

९) प्रॉपर्टी ब्रोकर/इंश्योरेंस एजेंट

घर में रहकर आप दूसरों को घर दिलाने का काम कर सकती हैं. अपनी सोसायटी और आसपास के इलाके के बारे में थोड़ी जानकारी रखकर आप आसानी से प्रॉपर्टी ब्रोकर का काम कर सकती हैं. अपने घर से दूर शहरों में अकेले रहनेवाली लड़कियां महिला ब्रोकर पर ज़्यादा भरोसा करती हैं. इसके साथ ही आप इंश्योरेंस एजेंट का काम भी कर सकती हैं. इन दोनों कामों के लिए बस ज़रूरत है तो थोड़ी-सी जागरुकता और लोगों से संपर्क बढ़ाने की.

१०) कैटरिंग एंड टिफिन सर्विस

यदि आपको खाना बनाना अच्छा लगता है, तो कैटरिंग और टिफिन सर्विस आपके लिए अच्छा विकल्प हो सकता है. शुरुआत में ख़ुद से और बाद में कुछ और लोगों के सहयोग से आप ये काम कर सकती हैं. ऑफिस में बिज़ी शेड्यूल होने के कारण बहुत से लोग घर से खाना लाने में असमर्थ होते हैं. ऐसे में लोग होटल की बजाय टिफिन सर्विस पर ज़्यादा विश्वास रखते हैं. कम तेल-मसाले और स्वच्छता से टिफिन बनाकर आप हाउसवाइफ के साथ वर्किंग वुमन होने का अपना सपना भी पूरा कर सकती हैं. ■

ऐसे बिठाएं घर और करियर में तालमेल

- प्रतिदिन के कामों की एक लिस्ट बनाएं और उसके अनुरूप अपने करियर के लिए समय निकालें.
- घर के सभी काम निपटाने के बाद का समय अपने काम में लगाएं.
- खाली समय में जब आप फोन पर सहेलियों से गप्पे लड़ाती हैं या फिर सास-बहू सीरियल देखती हैं, उस समय का भी सदुपयोग करें.
- दोपहर के समय जब घर के तक़रीबन सभी लोग अपने काम से घर से बाहर होते हैं, तब आप अपने हुनर को संवारें.
- रात में सभी के सोने के बाद का समय आपके काम के लिए उपयुक्त साबित होगा.
- शारीरिक रूप से अपना पूरा ख़्याल रखें.
- घर के कुछ कामों की ज़िम्मेदारी, जैसे शाम की सब्ज़ी लाना, बच्चे को स्कूल से वापस लाना आदि की ज़िम्मेदारी अपने सास-ससुर को दें. इससे उनका समय भी पास हो जाएगा और आपका बोझ भी हल्का हो जाएगा.
- प्रतिदिन खाने में कुछ ख़ास बनाने की बजाय हफ्ते में एक दिन कुछ स्पेशल बनाएं. इससे आप दिनभर किचन में फंसने से बच जाएंगी.
- घर के लोगों को इस बात का एहसास दिलाएं कि आप भी थकती हैं. सुपरवुमन की छवि बनाने की ग़लती न करें.

coloréssence®
Color your spirit

ब्यूटीफुल
हर पल

कॉम्पेक्ट पाउडर

अब हर स्किन टोन के लिए

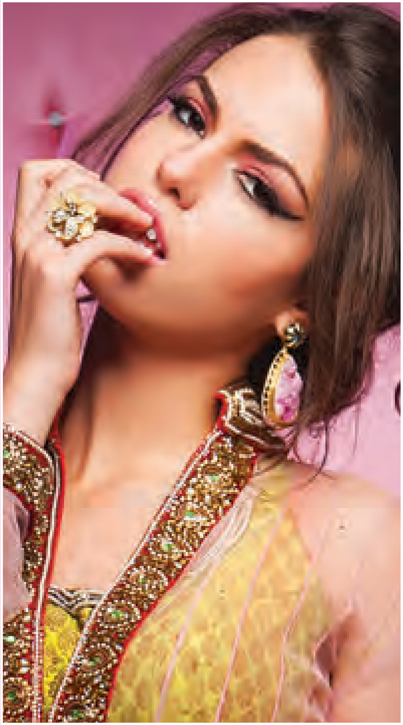
Available at all leading beauty stores near you

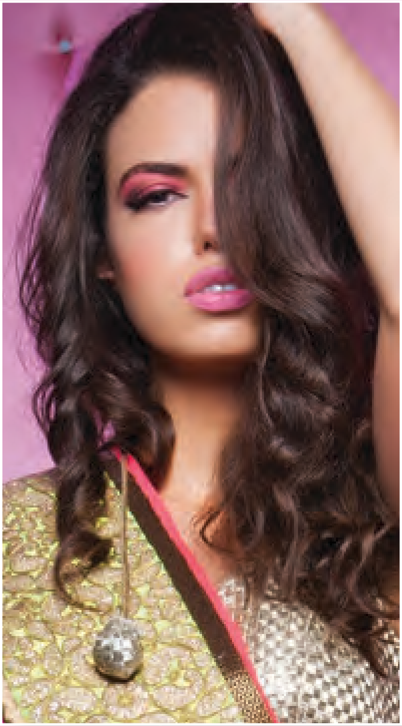
✆ 011-41345136, 4004352I, 9958772333
www.coloressence.com @coloressenceofficial

अंगड़ाइयां...

न नूर है, न चांद, तू है मेरे दिल का एक
प्यारा-सा अरमान
तेरी ही आरज़ू है, तेरी ही जुस्तजू
जहां भी देखूं, नज़र आती है बस तू ही तू
तेरे लबों को कहूं कंवल, तेरी आंखों पे
लिखूं ख़ूबसूरत-सी कोई ग़ज़ल
तेरी अदाएं हैं कायनात की अंगड़ाइयां
तेरी बातें हैं मीठी-सी शहनाइयां
संगमरमरी है काया तेरी,
तन से लिपटे हैं गुलों के रंग
मंज़िल की अब ख़्वाहिश नहीं,
इन्हीं रास्तों पर चलना है तेरे संग!

सौजन्यः **HM**





बुन गए थे रिश्ते...

मीनू त्रिपाठी

जीजी ने लंबी पोस्ट लिखी थी, जिसे न चाहते हुए भी वह पढ़ता चला गया. एक बार, दो बार और फिर बार-बार उस पोस्ट को पढ़ता. मानो कोई सवाल हो, जिसे हल करने के प्रयास में प्रश्न बार-बार पढ़ रहा हो... तस्वीर के नीचे लिखा था- मेरे छोटे भाई को जन्मदिन की ढेर सारी बधाइयां...

सुबह-सुबह अदिति को चुपचाप बैठे देख जतिन ने टोका, “किस सोच में डूबी हो. बर्थडे ब्वॉय के लिए दिमाग में कोई प्लान चल रहा है क्या?”

अदिति ने उड़ती-सी नज़र उस पर डालते हुए कहा, “आज बर्थडे ब्वॉय से कुछ मांगने का मन है. नाराज़ न हो तो कुछ कहूं?”

“एक नहीं, हज़ार कहो. बस उन बातों में जीजी नहीं होनी चाहिए.” जतिन के लहज़े में सहसा तल्खी और ठंडापन भांपकर अदिति हैरान हो गई. कैसे जान गया जतिन कि वह तूलिका जीजी के बारे में ही बात करनेवाली है.

“क्या तुम उन्हें कभी नहीं माफ़ करोगे?”

“नहीं, कभी नहीं... और हां, तैयार हो जाओ, आज तुम्हें मम्मी के यहां छोड़ना है.”

“रक्षाबंधन में तुम्हें मुझे मेरे मायके छोड़ने का ध्यान रहता है, पर आज के दिन कोई तुम्हारा भी इंतज़ार करता होगा, यह याद नहीं रहता?”

“ओफ़्फ़ो... फिर वही बात, मैंने तुमसे कितनी बार कहा है कि इस घर में जीजी का प्रवेश और ज़िक्र वर्जित है. उनसे जुड़ी हमारी संवेदनाएं कब की मर चुकी हैं. तुम्हें यह समझ में क्यों नहीं आता. सालों हो गए. न कभी मां ने, न पिताजी ने उनकी कोई बात की. फिर तुम क्यों इस नियम को तोड़ रही हो?”

“तो क्या विरासत में मिले इसी नियम का पालन हमेशा किया जाएगा? हमारे बच्चे अपनी बुआ के विषय में पूछेंगे, तो क्या उन्हें भी इस नियम का वास्ता दिया जाएगा?”

“बोल देना उनकी बुआ मर...”

“जतिन! प्लीज़ चुप हो जाओ.” अदिति के विचलित स्वर पर उसने ख़ुद पर नियंत्रण किया. उसकी गर्भावस्था का ध्यान करके वह मौन हो गया और अपने कमरे में चला आया. खीज हो आई थी कि क्यों उसका बर्थडे रक्षाबंधन के दिन पड़ गया. जीजी के प्रति नफ़रत सालों से खाद-पानी पाकर अपनी जड़ें मज़बूती से मन में जमा चुकी थीं. उसे उखाड़ फेंकने के लिए आत्मबल वह कहां से लाए.

विवाह के बाद ही उसने बड़ी बहन से जुड़े अवांछित प्रसंग अदिति से साझा करते हुए उसे समझा दिया था कि तूलिका जीजी का इस घर में कोई अस्तित्व नहीं है. उनका ज़िक्र करके वह पिताजी के ज़ख़्मों को कुरेदने का प्रयास न करे, पर जब से पिताजी इस दुनिया से गए हैं अदिति गाहे-बगाहे जीजी को इस घर से जोड़ने का मौक़ा ढूंढ़ती ही रहती है. वह क्या जाने उस अतीत की भयानकता को, जिसे उसने और उसके माता-पिता ने भोगा है.

आज न चाहते हुए भी अतीत के पन्ने एक-एक करके फिर खुलने लगे. कितना चाहा कि इन पन्नों को फाड़कर फेंक दे, पर जो पन्ने क्षोभ-ग़ुस्से और बदले की मज़बूत गोंद से ऐसे जुड़े हैं, वो भला फटें कैसे..? अतीत के पन्ने आंखों के सामने फड़फड़ाने लगे थे.

उसमें और जीजी की उम्र में लगभग ११-१२ साल का अंतर था. मां-पिताजी के साथ तूलिका जीजी से भी ख़ूब दुलार मिला. जीजी की बैंक में नौकरी लगे दो साल हो गए थे. पिताजी ने जीजी के लिए एक लड़का ढूंढ़ा. जब उनसे रज़ामंदी मांगी गई, तब उन्होंने अपने ऑफिस सहकर्मी से प्रेम हो जाने की बात बताई. विजातीय लड़के से जीजी का प्रेम होना पिताजी के लिए डूब मरनेवाली बात थी. भारी विरोध हुआ. मान-सम्मान के लिए पिताजी ने जीजी के सामने हाथ तक जोड़े. आख़िरकार जीजी ने हार मान ली और पिताजी की पसंद के लड़के से शादी करने को राज़ी हो गईं.

बारात आ गई. जयमाल भी पड़ गया. फेरों का समय आया, तो जीजी दो फेरों के बाद ही ज़मीन पर बेहोश होकर गिर पड़ीं.

सब घबरा गए. पिताजी तो जीजी को गोद में उठाकर बचे हुए फेरे दिलाने के पक्ष में थे, पर दूल्हा नहीं माना. मुंह पर पानी के छींटे दिए गए. नीम बेहोशी में जब वह ‘अकुल-अकुल’ की टेर लगा बैठी, तो मां-पिताजी की तो काटो तो ख़ून नहीं वाली दशा हो गई.

“ये अकुल कौन है?” दूल्हे के प्रश्न पर पिताजी को जैसे लकवा मार गया.

“कौन है भई ये अकुल.” आसपास से सुगबुगाहट आई, तो पिताजी ने जीजी को थप्पड़ मारकर होश में लाने का प्रयास किया. अर्धमूर्छित अवस्था से चेतना की ओर आती जीजी यकायक बिलख पड़ी, “ये शादी नहीं करूंगी. अकुल मर जाएगा. मैं भी मर जाऊंगी.” थकान से झूलती जीजी लंबी-लंबी सांसें लेकर बड़बड़ाने लगी.

बारात में आए लोगों के कान खड़े हुए. थोड़े से प्रश्नों पर पिताजी टूट गए. आंखों देखी मक्खी निगलने के लिए वर पक्ष के लोग तैयार नहीं हुए. रिश्तेदारों के सामने सच्चाई के खुलने से वह अपनी मिट्टी पलीद नहीं होने देना चाहते थे. सो सच्चाई छिपाने और शादी में हुए ख़र्चे के मुआवज़े को लेकर बारात लौट गई.

रिश्तेदारों में अप्रत्याशित घटे घटनाक्रम को देखकर ख़ासी चर्चा थी. समझदार मित्रों और हितैषियों ने पिताजी को समझाया.

“राजेन्द्र, मौक़े की नजाकत समझो, लड़की जिसे चाहती है उससे ब्याहने के अलावा कोई चारा नहीं है.”

मां का रो-रोकर बुरा हाल था. तूलिका जीजी भी जार-जार रो रही थीं और वह मां-पिताजी और जीजी की दशा से व्यथित रिश्तेदारों के उपहास से विचलित एक कोने में खड़ा थर-थर कांप रहा था. सहसा पिताजी खड़े हुए और ज़ोर से बोले, “अकुल को तुरंत बुलाओ.” जीजी की सहेलियों की मदद से अकुल से संपर्क साधा गया. बड़े मामा तुरंत गाड़ी लेकर निकल पड़े और जब अकुल को लेकर लौटे, तो वह पिताजी के सामने सिर झुकाए खड़ा हो गया.

“तुम्हें अभी के अभी तूलिका से शादी करनी होगी.” यह सुनते ही वहां उत्साह का संचार हुआ. मंत्र पढ़े जाने लगे, तो जीजी के होंठों पर कांपती कुछ भय मिश्रित-सी मुस्कान आई. मां तो जहां की तहां ही बैठी रही. चाची, बुआ व मामी सबके सब बिना एक शब्द मुंह से निकाले शादी की रस्में निभाती रहीं.

अकुल और तूलिका के अप्रत्याशित गठबंधन की ख़बर अकुल के घर पहुंची, तो उसके परिवार के लोग भी आधे-अधूरे विवाह समारोह में शामिल हुए.

अजब-सा मौन पसरा था. सुबह के लोकाचार को छोड़कर सीधे विदाई की तैयारी शुरू हो गई. अकुल का एक दोस्त टैक्सी ले आया. जीजी सबसे गले मिलकर आंगन से दरवाज़े की ओर बढ़ीं, तो सहसा पिताजी का ऊंचा स्वर पूरे आंगन में गूंजा, “ठहरो...” और जीजी वहीं बुत की तरह ठहर गईं.

सबकी नज़रें पिताजी पर जम गईं. पिताजी की आंखों से आक्रोश के गोले फूट रहे थे. भावभंगिमा सहसा विकृत-सी होती चली गई.

“मैंने अपनी पुत्री के लिए जो भी गहने-कपड़े बनवाए थे, वे सब उसे सौंपने के बाद यह घोषणा करता हूं कि आज और इस वक़्त से मेरा इसके साथ कोई संपर्क नहीं रहेगा. हम सबके लिए ये मर गई है.”

मां और सभी रिश्तेदार स्तब्ध से पिताजी को देखने लगे. अकुल ने जीजी का हाथ पकड़कर टैक्सी की ओर खींचा, पर वह हाथ झटककर पिताजी की ओर दौड़ीं. पिताजी ने ख़ुद को कमरे के भीतर बंद कर लिया. विदाई में सबकी सूखी आंखों से सैलाब बह उठा... मामा-मौसी, चाचा, ताऊ सब अकुल से मृदुला जीजी को ले जाने की गुहार लगाने

लगे. मां भी किटकिटाती हुई, ‘तू जा... इसी वक़्त चली जा... मत आना इधर कभी...’ कह-कहकर पछाड़ खाने लगी.

वो डरा-सहमा मेहमानों की चीरती नज़रों से मां को बचाता हुआ भीतर ले गया. जीजी कब गईं, मेहमान कब विदा हुए कुछ पता नहीं चला.

डेढ़ साल बाद जीजी अपने तीन महीने के बच्चे को लेकर आईं. घर की चौखट पर रखकर मां-पिताजी से उसे कलेजे से लगा लेने की मिन्नतें कीं, फिर भी उनका मन नहीं पसीजा.

फिर जीजी कभी नहीं आईं. इस दर्द को सीने में दबाए मां तीन-चार सालों के भीतर ही चली गई. मां से मिलने जीजी आईं, तो पिताजी ने फिर दुत्कारा और मां के जाने की सारी भड़ास उस पर उतारी. पिताजी और मां की दशा देखकर उसे भी जीजी से नफ़रत होती चली गई.

वह युवा हो गया. पिताजी बीमार रहने लगे. ऐसे में गाहे-बगाहे जीजी मिलने आतीं, तो वह बाहर से ही उन्हें खदेड़ देता. धीरे-धीरे जीजी ने अपनी नियति स्वीकार कर ली थी.

वक़्त सबसे बड़ा मरहम होता है और वक़्त के साथ ही इस अवांछित प्रसंग की इबारतें धूमिल हुईं. तक़रीबन १५ साल बाद जीजी के ब्याह की कटु स्मृतियों को बिना खंगाले उसका अदिति के साथ धूमधाम से विवाह हुआ. पिताजी के मन की टीस हल्की पड़ी.

विवाह के डेढ़-पौने दो साल के भीतर पिताजी भी चले गए. जब इतनी टूटन किसी ने देखी हो, तो भला दोषी को क्षमा कर देनेवाला दिल वह कहां से लाए.

आज अदिति के लिए यह कहना आसान है कि जो बीत गया, उसे बिसराकर आगे बढ़ो, पर क्या ये इतना सहज है? जब मां-पिताजी बेटी को क्षमा न कर पाए, तो वह उन्हें क्षमा करके उनकी नज़रों में क्यों गुनहगार बने.

उसे याद आया, जब पिताजी नहीं रहे थे, तब जब जीजी आईं, तो अदिति उनके सामने ढाल-सी खड़ी हो गई और बोली, “पिताजी की क़सम उनके साथ चली गई. आप एक बेटी का अधिकार नहीं छीन सकते.” वह मौक़े की नजाकत देख चुप रहा.

जीजी पिताजी के पैरों से लिपटकर माफ़ी मांगती रही. जब पिताजी के अंतिम प्रयाण के समय वह अदिति से बोला था, “जब लौटूं तो ‘ये..’ इस घर में दिखनी नहीं चाहिए...” कहा तो उसने अदिति से था, पर सुनाया जीजी को था. जीजी उस ‘ये’ में अपने लिए घृणा देखकर कांप उठी थी.

जब वह वापस लौटा, तब अदिति ने बताया जीजी देर तक पापा के कमरे में बैठी रहीं. पागलों सी इस कमरे से उस कमरे में घूमती रही थीं. पुरानी चीज़ों को छू-छूकर देर तक देखती रही थीं. कभी मां की बकसिया खोलतीं, तो कभी पापाजी की आलमारी...

“ढूंढ़ लिया उन्होंने ख़ुद को... कुछ हाथ लगा? क्या मिला देखकर उन्हें... उनसे जुड़ी कोई भी तो चीज़ इस घर में नहीं है... उनकी करतूत के चलते पापा ने उनसे जुड़ी एक-एक चीज़ जला दी थी.”

“शायद वह ख़ुद को नहीं, मां-पिताजी के एहसास को महसूस करने के लिए छटपटा रही हों. मां-पिताजी ने उन्हें ज़रूरत से ज़्यादा सज़ा दे दी है. अब तुम्हें उन्हें इस घर में और अपने मन में जगह देनी चाहिए.” अदिति ने ठंडे स्वर में उसे जवाब दिया, तो वह चिल्ला उठा, “नहीं... कभी नहीं, ऐसा कभी नहीं होगा.” बावजूद इसके अदिति ने सोशल साइट के माध्यम से जीजी से संपर्क जोड़ लिया और कई मौक़ों पर वह उसे मनाने का प्रयास कर चुकी है. आज रक्षाबंधन है भला ये मौक़ा वह कैसे जाने देती.

“अच्छा उठो अब. देखो तुम्हारे लिए क्या लाई हूं.”

विचारों का प्रवाह अदिति को सामने देखकर रुका, जो उसके लिए रंगीन काग़ज़ में लिपटा एक गिफ्ट लेकर खड़ी थी. अपने रूठे पति के हाथों में जबरन गिफ्ट थमाकर वह अपने कान पकड़कर माफ़ी मांगने का स्वांग करने लगी, तो उस पर ढेर सारा प्यार उमड़ आया. उसे सीने से लगाकर कहने लगा, “राखी बांधने नहीं जाओगी क्या?”

“नहीं. आज उत्तम और अविजित यहां आ रहे हैं. रक्षाबंधन यही मनाएंगे और तुम्हारा बर्थडे भी.” वह बोली, तो जतिन मुस्कुरा दिया.

अदिति के दोनों भाई आए, तो घर में रौनक हो गई. राखी बंधवाकर उन्होंने जतिन से केक कटवाया और जोशोखरोश के साथ उसका बर्थडे सेलिब्रेट किया. सब चले गए, तो अदिति ने कुछ फोटो सोशल साइट पर डाल दी. कमेंट्स की बाढ़-सी आ गई. सहसा अदिति जतिन से चिरौरी-सी करती हुई बोली, “सुनो, तुम्हें क़सम है. ग़ुस्सा मत होना. तूलिका जीजी ने भी आज सुबह इंस्टाग्राम में कुछ पोस्ट किया है, एक बार उसे देख लो न...”

“अच्छा-ख़ासा दिन बीता है. क्यों उसे बिगाड़ रही हो?”

“अपने बर्थडे में मेरी ख़ुशी के लिए तुम इतना भी नहीं कर सकते.” अदिति रूठकर मोबाइल वहीं छोड़कर चली गई, तो नाराज़ होने के बावजूद जतिन ने जाने किस भावना के वशीभूत होकर उसके मोबाइल को उठा लिया और जीजी के साथ ख़ुद की बचपन की संयुक्त फोटो देखकर चौंक गया. जीजी की गोद में नन्हा-सा जतिन... यह फोटो शायद जीजी की गोद में ख़ुद की मौजूदगी की वजह से बच गई होगी.

जीजी ने लंबी पोस्ट लिखी थी जिसे न चाहते हुए भी वह पढ़ता चला गया. एक बार, दो बार और फिर बार-बार उस पोस्ट को पढ़ता. मानो कोई सवाल हो, जिसे हल करने के प्रयास में प्रश्न बार-बार पढ़ रहा हो... तस्वीर के नीचे लिखा था-

‘मेरे छोटे भाई को जन्मदिन की ढेर सारी बधाइयां...’

जीजी ने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी में आगे लिखा था...

‘उस दिन मां के पेट में दर्द हुआ. पिताजी उन्हें अस्पताल ले गए. जब वह वापस आए, तो पड़ोसवाली आंटी ने हंसकर पूछा, क्या हुआ?

पिताजी बोले, लड़का. और घर के भीतर चले गए. कितने बुद्धू हुआ करते थे हम, जो अंत तक नहीं भांप पाते थे कि घर में नन्हा मेहमान आनेवाला है. ग्यारह साल की उम्र में मां की गर्भावस्था को न पहचानना मुश्किल था या वाक़ई हम आज की तुलना में डम्ब हुआ करते थे.

जतिन की आंखों में जाने कहां से बदली सी छा गई. वह पढ़ रहा था, पड़ोसवाली आंटी ने मुझसे जब पूछा कि अपने छोटे भाई से मिलोगी, तो भेंट में क्या दोगी, तो मेरी चिंता बढ़ गई. मां के ऊनवाले झोले से थोड़ी ऊन ले आई. आंटीजी से फंदे डलवाए और भाई के लिए स्वेटर बुनना आरंभ किया. सिर्फ सीधा-उलटा बुनना आता था. न घटाना आता था, न बढ़ाना. फिर भी जूनून था कि स्वेटर बुनना है. पड़ोसवाली आंटी की मदद से हाफ स्वेटर तैयार करके ही अस्पताल गई. मेरा नन्हा-मुन्ना भाई मां के आंचल तले मज़े से सो रहा था. मां ने मेरे हाथ में हाफ स्वेटर देखा तो हैरान हो गई. इत्तेफ़ाक से उस दिन बारिश हुई थी, इस वजह से मौसम में ठंडक थी. मां स्वेटर पहनाते समय भावुक हो गई थी. वो नन्हा स्वेटर मैंने बुना है इस बात का उन्हें विश्वास ही नहीं हुआ. मुझे भी कहां विश्वास हुआ कि मैंने बुना है. उस स्वेटर को देखकर ख़ुद पर हंसी आती है. मां, बुआ और मौसी भी मेरा बुना स्वेटर देखकर ख़ूब हंसती थीं. सच तो ये था कि जो मैंने बुना वह स्वेटर तो कतई नहीं था. वो तो रिश्ता था, जिसे रातोंरात बुन गई थी मैं.

आज मैं भी ये क़िस्सा साझा करते हुए मां की तरह भावुक हो रही हूं और ईश्वर से दुआ मांगती हूं कि तू जहां भी रहे, ख़ुश रहे सेहतमंद रहे.’

उधर यादें बरस रही थीं और इधर जतिन की आंखें... जब रुलाई सिसकियों में बदल गई, तो अदिति जो शायद दरवाज़े के पीछे से उसके हावभाव का जायज़ा ले रही थी, वह दौड़ी चली आई. उसकी हालत देखकर वह भी रो पड़ी और बोली, “बड़ा शुभ दिन है आज. भाई-बहन के रिश्ते को दोबारा जन्म लेने दो. ये फोटो और ये स्वेटर जीजी मुझसे पूछकर ले गई थीं.”

“कब?”

“जिस दिन पापा नहीं रहे थे.”

जतिन अपनी भावुकता पर काबू पा चुका था. अदिति ने मोबाइल उसकी ओर बढ़ाते हुए कहा, “ये लो, फोन करो जीजी को... कह दो हम आ रहे हैं...”

वह अभी भी हिचक से भरा शून्य में ताक रहा था.

“लो न, एक बार बात करके तो देखो...”

“मुझसे नहीं होगा...” जतिन ने कहा तो अदिति के चेहरे पर जली आशा की किरण बुझ गई.

“सीधे जाएंगे. रास्ते में रसमलाई ले लेना. जीजी को बहुत पसंद है. बाकी तो किसी की पसंद-नापसंद का पता नहीं.”

अदिति से आंखें चुराते हुए जतिन सहसा बोला, तो वह ‘ओ जतिन आई लव यू...’ कहते हुए उससे लिपट गई. और यह सोचकर ख़ुद को तैयार करने लगी कि जब टूटी कड़ियां जुड़ेंगी, मन मे जमा बहुत कुछ पिघलेगा, ठंडे पड़े रिश्तों में ज्वार-भाटे आएंगे, तब उसे ही सबको संभालना होगा. ■

५ हेल्दी पिज़्ज़ा टॉपिंग्स

पिज़्ज़ा का नाम सुनते ही ढेर सारा चीज़ व सॉस याद आ जाता है और मुंह के ज़ायके के साथ ही ये आपका फिगर भी बदल देता है. घबराइए नहीं, हम आपको पिज़्ज़ा खाने से मना नहीं कर रहे, बल्कि आपको बता रहे हैं पिज़्ज़ा को हेल्दी बनाने के कुछ आसान ट्रिक्स.

यदि आप अपना फिगर मेंटेन रखना चाहती हैं, तो बाहर का पिज़्ज़ा खाने की बजाय घर पर ही हेल्दी पिज़्ज़ा बना सकती हैं. हेल्दी पिज़्ज़ा बनाने के लिए इस्तेमाल कीजिए ये ५ टॉपिंग्सः

मशरूम- चिकन की बजाय मशरूम का इस्तेमाल करें. इसमें मौजूद पोषक तत्व बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं. साथ ही इसमें कैलोरी की मात्रा भी कम होती है.

लहसुन- लहसुन की टॉपिंग से कोलेस्ट्रॉल लेवल कम करें और दिल को रखें स्वस्थ.

पाइनेप्पल- पाइनेप्पल मैगनीज़ का अच्छा स्रोत है और इसमें विटामिन सी भी भरपूर मात्रा में होता है.

ब्लैक ऑलिव- इसमें फैटी एसिड, एंटी ऑक्सिडेंट के साथ ही आयरन की भी भरपूर मात्रा होती है.

ब्रोकोली- कैल्शियम, विटामिन के, सी और ए से भरपूर ब्रोकोली से अनहेल्दी पिज़्ज़ा को बनाइए हेल्दी.

हेयर स्टाइल
कहीं आपके मोटापे की वजह तो नहीं?

क्या आप जानती हैं कि ग़लत आउटफिट ही नहीं, बल्कि ग़लत हेयर कट या हेयर स्टाइल से भी आप मोटी नज़र आ सकती हैं. हेयर कट का असर न सिर्फ़ चेहरे, बल्कि पर्सनैलिटी पर भी पड़ता है. कैसे..? आइए, हम आपको बताते हैं.

कर्ली हेयर

यदि आपका चेहरा चौकोर या गोल है, तो ग़लती से भी बालों को कर्ल न करवाएं. इससे बाल फूले हुए लगते हैं जिससे चेहरा बड़ा और आप मोटी नज़र आ सकती हैं. हां, स्लिम फेस कट वाली महिलाएं बैलेंस्ड लुक के लिए बालों को कर्ल करवा सकती हैं.

स्टेप कट

स्टेप कट से भी बाल घने नज़र आते हैं. अगर आपके बालों की ग्रोथ कम है, तो आप बेझिझक ये हेयर स्टाइल अपना सकती हैं, लेकिन बालों की ग्रोथ अच्छी है और चेहरा बड़ा है, तो भूल से भी स्टेप कट न लें. इससे आप मोटी नज़र आएंगी.

हेयर एक्सेसरीज़

बहुत ज़्यादा हेयर एक्सेसरीज़ का इस्तेमाल न करें, इससे चेहरा बड़ा लगने लगता है. स्मार्ट लुक के लिए एक क्लिप ही काफ़ी है.

हैवी हेयर स्टाइल

शादी-ब्याह के मौक़े पर अक्सर महिलाएं पार्लर वाली से कहकर हैवी हेयर स्टाइल बनवाती हैं, जिससे चेहरे के साथ ही पर्सनैलिटी भी मैच्योर लगने लगती है. अतः हैवी हेयर स्टाइल से बचें.

वेवी हेयर

ये सच है कि वेवी हेयर कट से बालों को वॉल्यूम मिलता है, जिससे बाल घने नज़र आते हैं, लेकिन इस हेयर कट से चेहरा बड़ा नज़र आता है. अतः चौड़े और बड़े चेहरे वाली महिलाओं को इस हेयर कट से बचना चाहिए.

लो बन

माना आपकी सहेली के चेहरे पर लो बन हेयर स्टाइल अच्छी लगती है, लेकिन इसका ये मतलब नहीं कि आप पर भी ये हेयर स्टाइल सूट करे, ख़ासकर तब जब आपका चेहरा गोल या चौकोर हो. यदि आपका चेहरा गोल या चौकोर है, तो लो बन हेयर स्टाइल में आपका चेहरा ज़्यादा बड़ा नज़र आएगा.

स्लिम लुक के लिए हेयर कट

जिस तरह ग़लत हेयर कट से आप मोटी नज़र आती हैं, उसी तरह कुछ हेयर कट्स ऐसे भी हैं, जिनसे आप स्लिम लुक पा सकती हैं. स्लिमर लुक के लिए कैसा हो आपका हेयर कट? आइए, हम बताते हैं.

स्ट्रेटनिंग

स्लिमर लुक के लिए स्ट्रेटनिंग बेस्ट ऑप्शन है. बालों को स्ट्रेट करवाकर आप स्लिम-ट्रिम नज़र आ सकती हैं. स्ट्रेट हेयर यंग और स्लिम लुक देते हैं.

फ्रिंज

अगर आपके चेहरे का शेप स्क्वायर है, तो फ्रिंज से आप अपने चेहरे को स्लिम लुक दे सकती हैं. फ्रिंज हेयर स्टाइल से चौड़ा माथा आसानी से छुप जाता है और आप यंग व स्लिम नज़र आती हैं.

अप डू

ओवल और राउंड फेस वाली महिलाएं अगर अपनी पर्सनैलिटी को स्लिम लुक देना चाहती हैं, तो उन्हें अप डू हेयर स्टाइल अपनानी चाहिए. अप डू हेयर स्टाइल यानी ऐसा हेयर कट जिसकी लंबाई कान तक होती है. इससे नेकलाइन उभरकर दिखती है और चेहरे को स्लिम लुक मिलता है.

वेवी बॉब कट

चेहरे को बैलेंस्ड लुक देने के लिए वेवी बॉब कट भी बेस्ट ऑप्शन है. ये ऊपर से लेकर कान तक स्ट्रेट होते हैं और उसके बाद गर्दन तक कर्ली. ऐसी हेयर स्टाइल ख़ासकर चौड़े माथे को स्लिम लुक देती है.

लेयर कट

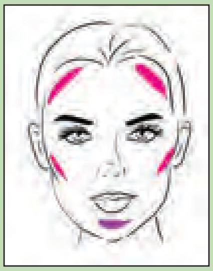
स्लिम लुक के लिए लेयर कट भी अच्छा ऑप्शन है. इससे घने बाल सिमट जाते हैं और चेहरे को फ्लैट लुक मिलता है.

हाई बन

स्लिम-ट्रिम लुक के लिए हाई बन हेयर स्टाइल भी अपना सकती हैं. ये हेयर स्टाइल आपको फ्रेश और यंग लुक देगी. ■

जब लेना हो हेयर कट ध्यान में रखें फेस कट

यंग और स्लिम लुक के लिए फेस कट के अनुसार हेयर कट लें. आइए, जानते हैं किस फेस कट पर कौन-सा हेयर कट अच्छा लगता है?

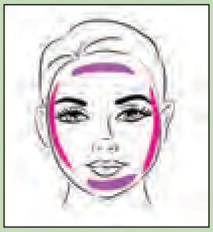


ओवल फेस

बॉब कट, लॉन्ग कट, शॉर्ट कट जैसी हेयर स्टाइल्स ओवल फेस वाली महिलाओं पर अच्छी लगती हैं.

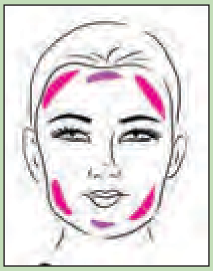
स्क्वायर फेस

स्क्वायर फेस यानी चौकोर चेहरे पर एंजल्ड बॉब कट, ब्लंट कट आदि हेयर स्टाइल्स अच्छी लगती हैं. इससे चेहरे की चौड़ाई कम नज़र आती है.



राउंड फेस

गोल चेहरे को स्लिमर लुक देने के लिए फ्रेमिंग लेयर्स या चॉपी बैंग हेयर कट लें. गोल चेहरे पर ये हेयर स्टाइल्स अच्छी लगती हैं.



रेक्टैंग्युलर फेस

ऐसे चेहरे पर चिन (ठोढ़ी) लेंथ हेयर कट और मल्टी लेयर हेयर कट अच्छा लगता है. इससे चिन एरिया भरा-भरा नज़र आता है और चेहरे को परफेक्ट शेप मिलता है.

लॉन्ग फेस

लंबे चेहरे वाली महिलाओं पर चिन लेंथ बॉब कट हेयर स्टाइल अच्छी लगती है. इससे उनका चेहरा भरा-भरा नज़र आता है.

हार्ट शेप फेस

हार्ट शेप फेस कट वाली महिलाओं की ठुड्डी नुकीली होती है, इसलिए ये बॉब कट हेयर स्टाइल ट्राई कर सकती हैं

कोरोना काल ने हमें ये अच्छी तरह समझा दिया है कि हेल्थ और फिटनेस हमारे लिए सबसे ज़रूरी है. फिट और हेल्दी रहने के लिए यदि आप वेटलॉस करना चाहते हैं, तो हमारे बताए ये ५० वेटलॉस टिप्स आपके बहुत काम आएंगे.

50+ वेटलॉस टिप्स

कुछ भी खाने से पहले चेक करें कैलोरी काउंट

वेटलॉस के लिए डायटिंग करते समय कुछ भी खाने से पहले आपको उसमें मौजूद कैलोरी की जानकारी होना बेहद ज़रूरी है, वरना आपकी सारी मेहनत बेकार जा सकती है. साथ ही डेली एक्सरसाइज़ भी बेहद ज़रूरी है. डायट और एक्सरसाइज़ के सही कॉम्बिनेशन से ही आप वज़न आसानी से घटा सकती हैं.

- डायटिंग के हिसाब से यदि नॉन वेज फूड का कैलोरी काउंट जानना चाहती हैं, तो आपको बता दें कि एक अंडे में ८० कैलोरी होती है और ६० ग्राम मटन, मछली और चिकन में लभगग ७० कैलोरी होती है.
- साउथ इंडियन डिशेज़ में तीन-चौथाई डोसा, डेढ़ इडली, ५० ग्राम पोहा, ६० ग्राम उपमा इन सभी में लगभग १०० कैलोरीज़ होती हैं.

- डेयरी प्रॉडक्ट्स में ७५० ग्राम छाछ में १०० कैलोरी होती है. इसी तरह ३० ग्राम चीज़, १८० मि.ली. गाय के दूध, २६० मि.ली. स्किम्ड मिल्क और १६० ग्राम दही में १०० कैलोरी होती है.
- १०० ग्राम उबले चावल में १०० कैलोरी होती है. ४४ ग्राम फुलके और ४० ग्राम या २ स्लाइस ब्रेड में १०० कैलोरी होती है.
- इसी तरह १४० ग्राम दही की कढ़ी, १०० ग्राम राजमा और १२० ग्राम सांबर में १०० कैलोरी होती है.
- एक कप पालक में ४० कैलोरी और एक कप ब्रोकली में ५५ कैलोरी.

अपनाएं ये स्लिमिंग मंत्र

- सुबह जल्दी उठें. इससे आप दिनभर फ्रेश और एनर्जेटिक नज़र आएंगी. हां, रात में जल्दी सो जाएं, ताकि आपको पर्याप्त नींद मिल सके.
- रोज़ आधा से एक घंटा एक्सरसाइज़ या योगा करें. इससे आप फिट और तनाव से दूर रहेंगी, जिससे स्लिम नज़र आने के साथ-साथ आपके चेहरे पर भी निखार आ जाएगा.
- मैदा, चीनी, चावल इन तीनों सफ़ेद चीज़ों से दूर रहें.
- सुबह का नाश्ता करना कभी न भूलें. साथ ही नाश्ते में हेल्दी चीज़ें खाएं.
- फलों और सब्ज़ियों का अधिक सेवन करें.
- खाना समय पर खाएं और लंबे समय तक भूखी न रहें.
- दिनभर में लंबे समय तक बैठी न रहें. यदि ऑफिस में दिनभर कंप्यूटर के सामने बैठकर काम करना पड़ता है, तो भी हर एक घंटे में उठकर थोड़ा टहल लें.
- अपना वज़न नियमित रूप से चेक करती रहें, ताकि वज़न बढ़ते ही आप उसे कंट्रोल कर सकें.
- रात का खाना सोने से तीन घंटे पहले खा लें, ताकि खाना अच्छी तरह पच सके. हो सके तो डिनर रात ७-८ बजे तक कर लें.
- फास्ट फूड में कैलोरी बहुत ज़्यादा होती है जिससे मोटापा बढ़ता है, इसलिए इनसे दूर रहें.
- रेडी टु ईट या कंफर्ट फूड्स से भी परहेज़ करें. इनसे भी मोटापा बढ़ता है.
- खाने में नमक का उपयोग कम कर दें, इससे भी मोटापा बढ़ता है.
- आप दिनभर में क्या-क्या खाने वाली हैं ये लिखकर रखें. इससे आप एक्स्ट्रा कैलोरीज़ लेने से बच जाएंगी.

मोटापा घटाने के घरेलू उपाय

- एक ग्लास पानी में ३ टीस्पून नींबू का रस, एक चम्मच शहद और आधा छोटा चम्मच कालीमिर्च पाउडर मिलाकर रोज़ सुबह खाली पेट पीएं.
- एक कप गरम पानी में एक टीस्पून शहद और आधा टीस्पून दालचीनी पाउडर मिलाकर रोज़ सुबह-शाम पीएं.
- रोज़ सुबह खाली पेट १-१ टीस्पून एलोवीरा और आंवले का जूस मिलाकर पीएं. इसके बाद एक ग्लास पानी पी लें.
- रोज़ २-३ कप ग्रीन टी पीएं. इसमें ज़रा-सा अदरक या नींबू का रस मिलाएंगी तो ज़्यादा फ़ायदा मिलेगा.
- रोज़ सुबह ६-७ करीपत्ते चबाकर खाएं. फिर गुनगुना पानी पी लें.
- रोज़ सुबह खाली पेट कच्चा टमाटर खाएं. इससे भूख कंट्रोल करने और वज़न घटाने में मदद मिलेगी.
- रोज़ २५० ग्राम उबली या कच्ची पत्तागोभी खाएं. इसमें मौजूद टारटेरिक एसिड बॉडी शुगर और कार्बोहाइड्रेट्स को फैट में बदलने से रोकता है.
- एक ग्लास पानी में एक चम्मच सौंफ डालकर रख लें. सुबह इस पानी को उबालें और छानकर पी लें.
- रात के खाने में रागी की रोटी खाएं. इसमें भरपूर मात्रा में न्यूट्रिएंट्स होते हैं और कैलोरी बहुत कम होती है.
- शाम को भूख लगने पर भरपेट पपीता खाएं. इसमें कैलोरी कम और फाइबर ज़्यादा होता है.

डायटिंग करते समय कभी न करें ये ग़लतियां

- कम समय में बहुत ज़्यादा वज़न कम करने की कोशिश न करें, इसका आपकी सेहत पर बुरा असर हो सकता है.
- रिसर्च के अनुसार क्रेविंग यानी कुछ खाने की तीव्र इच्छा सिर्फ पांच मिनट तक रहती है. यदि आपने उस समय ख़ुद पर कंट्रोल कर लिया, तो आप अनाप-शनाप खाने से बच सकती हैं.
- बैड कार्बोहाइड्रेट जैसे- मैदा, रिफाइंड शुगर, व्हाइट राइस आदि से परहेज़ करें. इनमें पोषक तत्व तथा फाइबर न के बराबर होते हैं, साथ ही इनसे शुगर लेवल बढ़ने की संभावना अधिक होती है.
- रात के भोजन में शरीर में कफ बनाने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन न करें. साथ ही पचने में मुश्किल दालें जैसे राजमा, चना, साबुत उड़द दाल के अलावा सफेद चीज़ें जैसे सफेद चावल, मैदा आदि का सेवन करने से भी बचें.
- सुबह का नाश्ता कभी न भूलें. जो लोग सुबह का नाश्ता न करना अपनी आदत बना लेते हैं, उन्हें टाइप- २ डायबिटीज़ होने की संभावना अधिक रहती है.
- हरी सब्ज़ियों को इतना न पकाएं कि उनके पोषक तत्व नष्ट हो जाएं.
- तली-भुनी, मसालेदार चीज़ें न खाएं. शक्कर, मैदा, बिस्किट आदि से परहेज़ करें.

- दालचीनी, लाल मिर्च, कालीमिर्च, अदरक, सरसों आदि मसाले भी वज़न घटाने में सहायक हैं, इसलिए इनका सेवन भी कर सकती हैं.
- इसी तरह पपीता, अनन्नास, सेब, अमरूद, अंगूर, पीच आदि फल भी वज़न कम करने में सहायक हैं.
- अंगूर, नींबू, नारंगी, पपीता, अमरूद, टमाटर आदि सिट्रस फ्रूट्स में विटामिन सी और फाइबर भरपूर मात्रा में पाया जाता है. विटामिन सी शरीर में अमिनो एसिड को उत्तेजित करता है जो शरीर की फैट बर्न करने की क्षमता बढ़ाता है. इसके अलावा सिट्रस फ्रूट्स में पानी की मात्रा ज़्यादा होती है और कैलोरी अपेक्षाकृत कम होती है. इनका सेवन करने से पेट ज़्यादा समय तक भरा रहता है.
- रोज़ाना एक ग्लास गाजर का जूस भी मोटापा कम करने में सहायक है.
- खाने के साथ पुदीने की चटनी खाएं. पुदीना फैट बर्न करने में मदद करता है.
- कच्चे और बिना नमक वाले सूखे मेवे ख़ासतौर पर बादाम और अखरोट में शरीर के लिए आवश्यक प्रोटीन, फैट, मिनरल्स, फाइबर और माइक्रोन्यूट्रिएंट्स पाए जाते हैं. इनके सेवन से पेट ज़्यादा समय तक भरा रहता है और मोटापा भी नहीं बढ़ता.
- हफ्ते में एक दिन उपवास रखें और उस दिन सिर्फ़ लिक्विड चीज़ें ही लें. इससे शरीर से टॉक्सिन और एक्स्ट्रा फैट निकलता है.
- रोज़ाना दो बार लो कैलोरी और लो सोडियम वेजीटेबल सूप पीने से वज़न जल्दी कम होता है, इसलिए सूप का सेवन ज़रूर करें.
- वज़न कम करने में काले चने बहुत सहायक हैं, इनका सेवन भी ज़रूर करें.
- सुबह के नाश्ते में एग व्हाइट खाना बेहतरीन विकल्प है. इसमें प्रोटीन भरपूर मात्रा में होता है जिससे थोड़ा खाकर भी शरीर को पर्याप्त पोषण मिलता है.

हेल्दी वेटलॉस टिप्स

डायटिंग के चक्कर में अक्सर महिलाएं खाना छोड़ देती हैं, जो सेहत के लिए बहुत हानिकारक है. खाने का पैटर्न बदलकर और पेटभर खाकर भी आप वज़न कम कर सकती हैं.

- अपने भोजन में सब्ज़ी और सलाद की मात्रा बढ़ा दें.
- रोज़ाना ८-१० ग्लास पानी . जरूर पीएं.
- गेहूं की रोटी की बजाय ज्वार, बाजरा, रागी आदि से बनी रोटी खाएं. ब्राउन ब्रेड भी खा सकती हैं.
- स्प्राउट्स, तुलसी, आंवला, एलोवीरा, बार्ली ग्रास जूस, वीट ग्रास जूस आदि को सुपर फूड माना जाता है, इसलिए इन्हें अपनी डायट में ज़रूर शामिल करें. ये शरीर को कई तरह की समस्याओं से बचाए रखते हैं.
- यदि जल्दी खाना नहीं खा सकतीं, तो रात के खाने में सूप, सब्ज़ियां, दाल, सलाद आदि ले सकती हैं.
- एन एप्पल ए डे का फॉर्मूला कभी न छोड़ें. सेब में मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट कैंसर सेल्स की ग्रोथ भी रोकते हैं.
- यदि आपको कॉर्न बहुत पसंद है, तो बाहर कॉर्न खाते समय फ्रोज़न या प्रोसेस्ड स्टीम्ड कॉर्न की बजाय भुना हुआ भुट्टा खाएं.
- ज्वार विटामिन बी कॉम्प्लेक्स का बेहतरीन स्रोत है, इसलिए इसे भी अपनी डायट में शामिल करना न भूलें.
- रागी कैल्शियम का बेहतरीन स्रोत है, इसे भी अपनी डायट में ज़रूर शामिल करें.
- अपने डेली डायट में प्रोटीन ज़रूर लें. इसके लिए आप दूध, दही, पनीर, अंडा, चिकन, सोयाबीन, नट्स, दाल

ये हैं मोटापा बढ़ने की आम वजहें

- लंबे समय तक भूखे रहना
- जल्दी-जल्दी खाना
- ब्रेकफास्ट न करना
- पर्याप्त नींद न लेना
- फास्ट फूड का सेवन
- खाना खाने के बाद तुरंत सो जाना
- तनाव में भी कई लोग ज़्यादा खाते हैं
- दिनभर बैठकर काम करना
- अल्कोहल की लत
- पढ़ते या टीवी देखते समय खाना

आदि को अपनी डायट में शामिल कर सकती हैं.

- मार्केट में डायट के नाम पर कुछ भी बेचा जाता है, इसलिए कोई भी चीज़ ख़रीदने से पहले उसके बारे में अच्छी तरह जान लें.
- अपनी डायट में सिट्रस फ्रूट जैसे संतरा, मोसंबी, अनन्नास, अंगूर, नींबू आदि को शामिल करें. इनमें विटामिन सी और फाइबर भरपूर मात्रा में होता है, जिससे लंबे समय तक भूख नहीं लगती और वज़न कंट्रोल में रहता है, लेकिन इनका जूस पीने की बजाय इन्हें साबूत ही खाएं. इनके सेवन से स्ट्रोक के ख़तरे से भी आसानी से बचा जा सकता है.
- ओटमील या जई के सेवन से इंस्टेंट एनर्जी मिलती है. ये ब्लड शुगर लेवल को बढ़ने से रोकते हैं और थकान दूर करते हैं. यदि आप फिज़िकल वर्क ज़्यादा करती हैं, तो आपके लिए इनका सेवन फ़ायदेमंद होगा.
- लौंग भी एंटी-ऑक्सीडेंट का काम करता है, इसलिए इसे अपने भोजन में मिलाएं.
- दालचीनी वज़न कम करने के साथ ही ब्लड में मौजूद शुगर के स्तर को कम करता है, इसलिए जिन्हें डायबिटीज़ की समस्या हो, उन्हें दालचीनी का सेवन अवश्य करना चाहिए.
- हेल्दी कार्बोहाइड्रेट को अपनी डायट में शामिल करें. साबुत अनाज, बींस, फल आदि में हेल्दी कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है. ये देर से पचता है, जिससे पेट भरा-भरा लगता है और जल्दी भूख नहीं लगती.
- सूर्यास्त से पहले भोजन कर लें. ऐसा करने से खाना अच्छी तरह पच जाएगा और वज़न कम होने में मदद मिलेगी.
- फ्राइड की बजाय ग्रिल्ड फिश व चिकन खाएं.
- हरी सब्ज़ियों को अपनी डायट में किसी न किसी रूप में ज़रूर शामिल करें.
- मौसमी फलों में जामुन को भी डायट में शामिल कर सकती हैं. ये दांत और हड्डियों के लिए बहुत फ़ायदेमंद होता है. इसमें मौजूद फास्फोरस से मस्तिष्क को लाभ पहुंचता है.
- अनार को भी अपनी डायट में ज़रूर शामिल करें. ये बढ़े हुए कोलेस्ट्रोल को कम करने में मदद करता है.
- नियमित रूप से टमाटर का रस पीने से खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ती है. साथ ही इसके सेवन से ऑस्टियोपोरोसिस की समस्या भी नहीं होती.
- एनीमिया की शिकायत हो तो नियमित रूप

हेल्दी टिप्स

- शाम ७.३० के बाद नमक बिल्कुल न खाएं.
- एरिएटेड या आर्टिफिशियल ड्रिंक्स बिल्कुल ना पीएं.
- अपनी डायट में से चावल और आलू को हटा दें.
- रोज़ाना आधे घंटे एक्सरसाइज़ या ४५ मिनट का ब्रिस्क वॉक (तेज़ चलना) ज़रूर करें. यदि ऐसा न कर सकें तो घर में ही स्किपिंग (रस्सी कूदना) करें. एक बार में १०० स्किपिंग करें और ऐसा पांच बार करें यानी रोज़ाना ५०० स्किपिंग, फिर धीरे-धीरे एक बार में १०० से ज़्यादा स्किपिंग करने की कोशिश करें.
- २० मिनट ब्रीदिंग एक्सरसाइज़ करना भी फ़ायदेमंद है, जैसे प्राणायाम, कपालभाति, अनुलोम-विलोम आदि.
- यदि आप बहुत स्ट्रेस में हैं तो फिलहाल डायटिंग करने से बचें. इसका आपकी सेहत पर नेगेटिव असर हो सकता है.

से पालक का सूप बनाकर पीएं. साथ ही अनार, संतरा, मोसंबी, टमाटर जैसे खून बढ़ाने वाले फलों का रोज़ाना सेवन करें.

- धनिया, पुदीना, तुलसी, ऑरिगेनो जैसे हर्ब्स को अपनी डायट में शामिल करें, ये बहुत हेल्दी होते हैं.
- बादाम, दही, हरी मेथी, काले चने आदि में कैल्शियम काफी मात्रा में पाया जाता है, इसलिए अपनी डायट में इन्हें भी शामिल करें.

स्मार्ट आइडियाज़

- वर्किंग वुमन ऑफिस से आने के बाद इतनी थक जाती हैं कि अक्सर वही बनाती हैं जिसमें ज़्यादा मेहनत ना लगे. ऐसे में हरी सब्ज़ियां घर में बहुत कम ही बन पाती हैं. इससे बचने के लिए छुट्टी वाले दिन हेल्दी फल व सब्ज़ियों को काटकर फ्रिज में रख दें.
- घर में भुने चने, मुरमुरे, पॉपकॉर्न, ब्राउन ब्रेड आदि हमेशा रखें, ताकि भूख लगने पर भी आप हेल्दी चीज़ें खा सकें.
- ऑफिस में टिफिन के अलावा ताज़े फल, दही, ड्राईफ्रूट्स, फैट-फ्री स्नैक्स आदि भी साथ ले जाएं, ताकि भूख लगने पर आप जंक फूड खाने से बच सकें.
- सूप, सलाद, स्प्राउट्स, फ्रूट्स आदि स्लो टु ईट फूड माने जाते हैं. इनका सेवन हम धीरे-धीरे करते हैं, जिससे संतुष्टि मिलती है और हम ज़्यादा खाने से बच जाते हैं.
- मूंग दाल चीला, बेसन का चीला, ऑमलेट आदि बनाने के लिए नॉन-स्टिक तवे का इस्तेमाल करें, इससे तेल कम इस्तेमाल होता है और आप हेल्दी डायट ले पाती हैं.
- दलिया, ब्राउन राइस आदि को बनाते समय उसमें ढेर सारी सब्ज़ियां मिला दें.
- यदि पार्टी में जा रही हैं तो घर से निकलने से पहले हेल्दी स्नैक्स खा लें. इससे आप पार्टी में ओवर ईटिंग से बच जाएंगी.
- शादी-ब्याह में ज़रूरी नहीं है कि सारी चीज़ें खाई ही जाएं, सिर्फ अपनी पसंद की चीज़ें खाएं वो भी कम मात्रा में.
- होटल में भी सारी चीज़ें इसलिए चट न कर जाएं कि उसमें आपके पैसे लगे हैं. यदि खाना बहुत बच गया है तो बेहतर होगा उसे पैक करा के घर ले जाएं.
- अपने लंच व डिनर में पत्तेदार सब्ज़ियां जैसे चौलाई, शलजम के पत्ते, मूली के पत्ते, सरसों के पत्ते, बंदगोभी, पालक, लेट्यूस आदि शामिल करें. इनमें कई तरह के विटामिन्स होते हैं और फैट फ्री होने के कारण ये नो कैलोरी में गिने जाते हैं.
- डार्क कलर के फल व सब्ज़ियों में एंटी एजिंग तत्व होते हैं, इनके सेवन से आप बढ़ती उम्र के लक्षणों को आसानी से रोक सकती हैं, इसलिए अपने डेली डायट प्लान में पपीता, तरबूज, अनार, गाजर, शिमला मिर्च, टमाटर आदि को ज़रूर शामिल करें.
- डायटिंग के दौरान होने वाली क्रेविंग रोकने के लिए कुछ भी खाने से पहले सूप, फ्रेश जूस, नारियल पानी, हर्बल टी पीएं. ये हेल्दी होते हैं और क्रेविंग से राहत भी दिलाते हैं.
- क्रेविंग को रोकने का एक आसान तरीक़ा है ब्रश करना. जी हां, जब भी क्रेविंग बढ़े, तो टूथब्रश से दांत साफ़ करें, भूख ख़त्म हो जाएगी.
- दिन में ४-५ बार थोड़ा-थोड़ा खाएं. इससे आपका वज़न भी कंट्रोल में रहेगा और आप अपनी भूख पर नियंत्रण रख पाएंगी.

स्लिम नज़र आने के स्मार्ट आइडियाज़

स्लिम नज़र आने के लिए अपनाइए स्मार्ट फैशन ट्रिक्स और मिनटों में पाइए परफेक्ट बॉडी. स्लिम नज़र आने के लिए कैसे करें आउटफिट और एक्सेसरीज़ का चुनाव? आइए, हम आपको बताते हैं.

हर महिला यंग व फिट नज़र आना चाहती है और इसके लिए वो अपनी तरफ़ से पूरी कोशिश भी करती है. बिज़ी लाइफस्टाइल के चलते यदि आप फिटनेस पर बहुत ज़्यादा ध्यान नहीं दे पा रही हैं, तो ऐसे आउटफिट और एक्सेसरीज़ चुनें जो आपको स्लिम लुक दें.

कैसी हो आउटफिट की फिटिंग और लेंथ?

- मोटापा छुपाने के लिए ओवर साइज़्ड कपड़े न पहनें. कपड़े की फिटिंग और हेमलाइन पर ख़ास ध्यान दें.
- एंकल लेंथ या उससे थोड़ी लंबी ब्लैक, नेवी ब्लू जीन्स या ट्राउज़र पहनें. इसके साथ स्लिम फिट शर्ट, टेलर्ड ब्लेज़र या जैकेट पहनें.
- घुटने तक लंबी पेंसिल स्कर्ट या ए लाइन स्कर्ट भी स्मार्ट ऑप्शन है.
- केप्री पैंट, लॉन्ग बैगी शॉर्ट्स, शॉर्ट टॉप, बहुत टाइट ड्रेस, शेपलेस हाफ लेंथ स्कर्ट आदि न पहनें.
- बहुत टाइट या ढीले कपड़े न पहनें, इससे मोटापा छुपने की बजाय और ज़्यादा हाईलाइट होता है. सही फिटिंग वाले कपड़े पहनें.
- यदि आपकी बाहें बहुत मोटी हैं, तो आप पर थ्रीफोर्थ, फुल स्लीव ज़्यादा अच्छे लगेंगे.
- यदि आपके पैर बहुत मोटे हैं, तो शॉर्ट ड्रेस के साथ डार्क कलर के स्टॉकिंग्स पहनें.

जब पहनने हों ट्रेडिशनल आउटफिट्स

- .फेस्टिव सीज़न या शादी-ब्याह के मौक़े पर जॉर्जेट, शिफॉन जैसे सॉफ्ट फैब्रिक की डार्क कलर की साड़ी पहनें.
- यदि लोअर बॉडी बहुत हैवी है, तो बॉडी को बैलेंस्ड लुक देने के लिए शोल्डर पैड का प्रयोग कर सकती हैं.
- एम्पायर लाइन, कलीदार कुर्ता भी लोअर बॉडी को कवर करने में मदद करता है, आप इन्हें भी ट्राई कर सकती हैं.
- इंडो-वेस्टर्न आउटफिट पहनना चाहती हैं, तो शिफॉन, जॉर्जेट जैसे फ्लोवी फैब्रिक वाला ट्रेडिशनल गाउन, अनारकली, ट्यूनिक आदि ट्राई कर सकती हैं.
- मॉडर्न लुक के लिए शिफॉन, जॉर्जेट के प्लेन स्कर्ट के साथ कॉर्सेट पहनें. कॉर्सेट से आपकी बॉडी को परफेक्ट शेप मिलेगा.
- यदि बस्ट साइज़ ज़्यादा है, तो आप पर लो नेक (खुले नेक) वाले आउटफिट ज़्यादा अच्छे लगेंगे. साथ ही आप ब्रा के सलेक्शन पर ख़ास ध्यान दें, आजकल मार्केट में मिनिमाइज़र ब्रा उपलब्ध हैं, आप उनका चुनाव कर सकती हैं.
- फेस्टिव सीज़न में हैवी आउटफिट पहन रही हैं, तो ऐसा आउटफिट चुनें, जिसके लोअर पार्ट पर एम्बेलिशमेंट किया गया हो, इससे आपकी अपर बॉडी पर ध्यान नहीं जाएगा.

कैसे करें जीन्स का चुनाव?

- अगर आपकी कमर मोटी और हिप्स हैवी हैं, तो आपके लिए लो टु मिड-वेस्ट जीन्स बेस्ट है. इसमें आपकी कमर और हिप्स दोनों कम चौड़े नज़र आएंगे. यदि आपका पेट बड़ा है, तो भी आप ये जीन्स पहन सकती हैं.
- यदि आपके पैर मोटे हैं, तो आप बूट-कट जीन्स ट्राई कीजिए. ये जीन्स ऊपर से फ़िट और नीचे से लूज़ (हल्की चौड़ी) होती है, जिससे मोटे पैरों को परफेक्ट शेप मिलता है. हैवी हिप्स वाली महिलाएं भी बूट-कट जीन्स पहन सकती हैं.
- मोटापा बढ़ने के कारण आप यदि स्किनी जीन्स नहीं पहन सकतीं, तो आप स्ट्रेट लेग जीन्स ट्राई कीजिए. ऐसी जीन्स हैवी हिप्स वाली महिलाओं पर भी अच्छी लगती है.
- यदि आपका पेट बड़ा है और आप जीन्स पहनना चाहती हैं तो लो-वेस्ट जीन्स ट्राई करें.

कैसे करें रंगों का चुनाव?

- मोटापा छुपाने में कलर आपके बहुत काम आ सकते हैं. यदि आप आउटफिट के अनुसार सही कलर का चुनाव करती हैं, तो आसानी से स्लिम नज़र आ सकती हैं.
- ब्लैक, ब्राउन, ग्रीन, नेवी ब्लू जैसे डार्क कलर के आउटफिट पहनें.
- मोटी महिलाओं को वैसे तो डार्क कलर की ड्रेस ही चुननी चाहिए, लेकिन उन्हें लाइट शेड पहनना हो, तो लाइलैक, पीच जैसे सॉफ्ट शेड चुन सकती हैं, लेकिन उसकी एम्ब्रॉयडरी डार्क कलर की होनी चाहिए.
- प्रिंटेड आउटफिट या दो कलर्स पहनने की बजाय सिंगल (डार्क) कलर का आउटफिट पहनें.
- प्रिंटेट कपड़े पहनना पसंद करती हैं, तो छोटे प्रिंट, स्ट्राइप्स या चेक्स पहन सकती हैं.
- बड़े और बोल्ड प्रिंट न पहनें. इनमें भी आप मोटी नज़र आएंगी.

मैक्सी स्कर्ट पहनकर नज़र आएं स्लिम एंड यंग

- फिटेड टॉप के साथ मैक्सी स्कर्ट आपको स्लिमर लुक दे सकता है. हां, आपको कलर और फिटिंग का ख़ास ध्यान रखना होगा.
- फिटेड टॉप और लॉन्ग हेमलाइन वाला मैक्सी स्कर्ट आपको सेक्सी लुक देगा.
- मैक्सी स्कर्ट के साथ आप चाहें तो क्रॉप्ड जैकेट या स्मार्ट कट वाला ब्लाउज़ भी ट्राई कर सकती हैं.
- इस आउटफिट के साथ हाई हील वाली सैंडल पहनें.
- मैक्सी स्कर्ट के साथ ढीला-ढाला टॉप न पहनें.
- इस आउटफिट के साथ फ्लैट फुटवेयर न पहनें.

शेप वेयर से पाएं परफेक्ट शेप

परफेक्ट शेप पाने के लिए शेप वेयर का इस्तेमाल करें. कॉर्सेट, वेस्ट बैंड, मिनिमाइज़र ब्रा, लो-लेग निकर, हाई वेस्ट बैंड निकर आदि शेप वेयर्स का इस्तेमाल करके आप अपने बॉडी फैट को आसानी से छुपा सकती हैं.

कैसे करें फैब्रिक का चुनाव?

- मोटी महिलाओं को फैब्रिक सलेक्ट करते समय शिफॉन, जॉर्जेट जैसे सॉफ्ट व फ्री फ्लोविंग फैब्रिक को प्राथमिकता देनी चाहिए.
- वैल्वेट, ब्रोकेट जैसे स्टिफ व हैवी फैब्रिक का चुनाव बिल्कुल न करें. चाहें तो इनका इस्तेमाल पैच, बॉर्डर आदि के लिए कर सकती हैं.
- हल्की एम्ब्रॉयडरी वाली ड्रेस पहनें. हैवी एम्ब्रॉयडरी या बड़े प्रिंट्स में आप ज़्यादा मोटी नज़र आएंगी.

वर्टिकल स्ट्राइप्स

कलर्स की तरह ही स्ट्राइप्स भी मिनटों में आपको स्लिम लुक दे सकती हैं. हां, इसके लिए आपको बस इतना ध्यान रखना है कि हॉरिज़ॉन्टल (आड़ी) स्ट्राइप्स की बजाय वर्टिकल (खड़ी) स्ट्राइप्स वाले कपड़े पहनें. इससे आप स्लिम और लंबी नज़र आएंगी.

चुनें स्मार्ट एक्सेसरीज़

आउटफिट के साथ-साथ एक्सेसरीज़ का सही चुनाव भी आपको स्लिमर लुक दे सकता है. अतः स्लिम नज़र आने के लिए एक्सेसरीज़ का चुनाव सोच-समझकर करें.

ज्वेलरी

- अगर आपका चेहरा गोल है, तो उसे परफेक्ट शेप व स्लिमर लुक देने के लिए लंबे ईयररिंग व लंबे नेकलेस पहनें.
- टॉप्स या बहुत छोटे ईयररिंग न पहनें. आपके चेहरे पर हैंगिंग ईयररिंग ज़्यादा सूट करेंगी.
- यदि आप मोटी हैं, तो बहुत छोटी या गोल आकार की ज़्वेलरी पहनने से परहेज़ करें.
- यदि आपकी गर्दन मोटी है, तो चोकर या बंद गले वाली ज्वेलरी पहनने से बचें. इससे आपकी गर्दन ज़्यादा मोटी नज़र आएगी.

बेल्ट

- स्लिमर लुक के लिए बेल्ट का चुनाव सोच-समझकर करें तथा चौड़ी बेल्ट पहनने से बचें.
- ड्रेस, ट्यूनिक, ट्राउज़र के लिए बेल्ट चुनते समय हमेशा स्किनिंग बेल्ट चुनें.

फुटवेयर

- स्किन कलर से मैच करते फुटवेयर्स स्लिमर लुक देते हैं इसलिए इन्हें ज़रूर ट्राई करें.
- वेजेस (चौड़ी हील्स वाली सैंडल) की बजाय पेंसिल हील सैंडल पहनें.
- बूट्स, चौड़ी बेल्ट वाले फुटवेयर पहनने से बचें.

■

स्लिम-ट्रिम नज़र आने के लिए ऐसे बनाएं ८ हफ्ते का वेटलॉस प्लान

बढ़ता वज़न आज एक आम समस्या बन गया है. बढ़ता वज़न न सिर्फ़ शारीरिक सुंदरता कम करता है, बल्कि अनेक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को भी न्योता देता है. हेल्दी डायट प्लान से कम समय में कैसे नज़र आएं स्लिम-ट्रिम? बता रही हैं डायटीशियन कंचन पटवर्धन.

ऐसे करें वज़न घटाने की शुरुआत

डायटीशियन कंचन पटवर्धन के अनुसार, वज़न घटाने को लेकर लोगों के मन में एक डर-सा बना रहता है. उन्हें लगता है, ये काम उनसे नहीं होगा. इसकी सबसे बड़ी वजह ये है कि लोग तुरंत वज़न घटाना चाहते हैं, वो भी बिना मेहनत किए, और जब ऐसा नहीं हो पाता, तो वे निराश हो जाते हैं और अगली बार कोशिश ही नहीं करते. ऐसा करना सही नहीं है. वज़न घटाने का पहला मंत्र ये है कि ऐसा वेट लॉस प्लान अपनाएं, जो प्रैक्टिकल हो और आप उसे एंजॉय करें. यदि आप वज़न घटाने का छोटा लक्ष्य रखती हैं और उसे पूरा कर लेती हैं, तो आपका आत्मविश्वास बढ़ता है और आप अगले वेट लॉस प्लान के लिए उत्साहित रहती हैं.

जानें वज़न और कैलोरी का संबंध

आमतौर पर देखा गया है कि बहुत से लोग मोटापा कम करने के लिए सिर्फ सूप या सलाद का सेवन करते हैं, लेकिन यह तरीक़ा सही नहीं है. इन तरीक़ों से फ़ायदे की जगह नुक़सान ही होता है. वज़न कम करने के लिए आहार में कैलोरी कम करना बहुत ज़रूरी है, परंतु इस तरह नहीं.

१0 दिनों में ऐसे घटाएं एक किलो वज़न

किसी भी व्यक्ति को एक किलो वज़न कम करने के लिए लगभग ७८०० कैलोरी बर्न करने की ज़रूरत होती है, लेकिन यह एक दिन में नहीं किया जा सकता. इसके लिए सही प्लानिंग और उसे फॉलो करने की ज़रूरत है. आहार और व्यायाम की सही प्लानिंग से आसानी से वज़न कम किया जा सकता है.

ऐसे करें वेटलॉस की प्लानिंग

यदि आपको दिनभर में २२०० कैलोरीज़ की ज़रूरत है और आपको अपना वज़न कम करना है, तो ऐसी स्थिति में आपको १७०० कैलोरी वाला आहार प्रतिदिन लेना होगा. साथ ही हल्का व्यायाम भी करें, जैसे पैदल चलना, हल्के डांस व एरोबिक्स. इस तरह आपके पैदल चलने से ५ कैलोरी १ मिनट व एरोबिक्स में ६-७ कैलोरी प्रति मिनट बर्न होगी. इस तरह आप आधा घंटा यानी ३० मिनट पैदल चलें, तो आपकी लगभग १२० कैलोरी बर्न होगी तथा एरोबिक्स से लगभग २०० कैलोरी बर्न होगी. इस तरह एक घंटे में ३२० कैलोरी बर्न की जा सकती है. खाने में हमने पहले ही ५०० कैलोरी कम की थी. इस तरह कुल ५००+३००= ८०० कैलोरी हम एक दिन में बर्न कर सकते हैं. इस तरह १० दिनों में ८००० कैलोरी बर्न होंगी, परिणामस्वरूप एक किलो वज़न घट जाएगा. इस तरह ८ हफ्ते का फिटनेस प्लान बनाकर आप लगभग ६ किलो वज़न घटा सकती हैं सिर्फ दो महीने में स्लिम-ट्रिम नज़र आ सकती हैं.

किस समय क्या खाएं?

हेल्दी डायट का पहला मंत्र है दिनभर में थोड़ा-थोड़ा खाना. इस तरह पूरे दिनभर में ५ बार खाएं. साथ ही यह भी देखें कि आप किस समय क्या खा रही हैं.

सुबह का नाश्ता

अंकुरित अनाज, गाय का दूध, अंडे, नट्स आदि को अपने सुबह के नाश्ते में शामिल करें. इडली, डोसा, पोहा आदि भी ले सकती हैं.

मिड मील

नाश्ता व दोपहर के खाने के बीच में जब थोड़ी भूख होती है, उस समय मौसमी फल खाने चाहिए. ये आपको एनर्जी के साथ-साथ विटामिन्स और मिनरल्स भी प्रदान करते हैं, जिससे रोग-प्रतिरोधक शक्ति भी बढ़ती है. फलों के नियमित सेवन से आपको कम कैलोरी में सभी न्यूट्रीएंट्स मिल जाते हैं और ये वज़न कम करने में मददगार होते हैं.

दोपहर का खाना

इसमें ज्वारी, बाजरा, नाचनी से बनी रोटी का समावेश करें. हरी सब्ज़ियां व सभी प्रकार की दालों का भी समावेश किया जाना चाहिए. साथ ही सलाद भी खाएं. कैलोरीज़ कम करने के लिए रोटी में घी न लगाएं. सब्ज़ियों व दाल में भी कम घी/तेल का तड़का लगाएं. मसाले जैसे हल्दी, कालीमिर्च, हींग आदि के प्रयोग से भोजन को स्वादिष्ट बनाया जा सकता है. इन मसालों से शरीर का मेटाबॉलिज़्म भी बढ़ता है, जिससे वज़न कम होने में मदद मिलती है.

शाम का नाश्ता

इस समय नारियल पानी, छाछ या दही लिया जा सकता है. भुने हुए चने, ब्राउन ब्रेड सैंडविच, फ्रूट्स आदि भी ले सकती हैं.

रात का खाना

रात को हल्का खाना जैसे- सूप, सलाद, खिचड़ी आदि लेने से वज़न कम होता है. रात के खाने और सोने में लगभग ३ घंटे का अंतर होना चाहिए.

ऐसे बनाएं हेल्दी डायट चार्ट

सुबहः

२ ग्लास पानी+नींबू का रस/दालचीनी पाउडर/मेथी पाउडर

सुबह का नाश्ताः

एक ग्लास गाय का दूध/छाछ/कोई भी सीज़नल फ्रूट- १ सर्विंग

दिन का भोजनः

रोटी (ज्वार/बाजरा/रागी)/ब्राउन राइस
हरी सब्ज़ी (१/२ टेबलस्पून तेल में बनी)
१ बाउल दाल/ फिश करी/चिकन करी (आधा टेबलस्पून तेल में बनी)
१ बाउल सलाद

12
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11

शाम का नाश्ताः

सूखा भेल/ उबले चने की चाट/मूंग चाट/ कॉर्न चाट/चीला/स्टीम्ड मुठिया

रात का भोजनः

सूप- वेज क्लियर/ मिक्स वेज/स्पिनेच-टोमैटो/टोमैटो शोरबा/कोरिएंडर सूप

खिचड़ी- दलिया खिचड़ी/मूंग दाल राइस खिचड़ी+सलाद या

ग्रिल्ड चिकन/फिश (१०० ग्राम) + स्टर फ्राई एग्ज़ॉटिक वेजीटेबल या

नाचनी की रोटी के साथ पतली दाल+ सब्ज़ी और सलाद

ये हैं वज़न बढ़ने की आम वजहें

वज़न बढ़ने की वजहें कई हैं, लेकिन वक़्त रहते यदि मोटापे पर कंट्रोल नहीं किया गया, तो कई हेल्थ प्रॉब्लम्स हो सकती हैं. अतः सबसे पहले वज़न बढ़ने की वजहों को जानना ज़रूरी है.

लाइफ स्टाइल

आधुनिक जीवनशैली ने सुख-सुविधाएं तो बहुत दी हैं, लेकिन उन सुविधाओं का लाभ उठाते हुए लोग शारीरिक श्रम करना ही भूल गए हैं. थोड़ी दूर भी जाना हो तो गाड़ी से ही जाएंगे, पहली मंज़िल पर जाने के लिए भी लिफ्ट का इस्तेमाल करेंगे, दिनभर एसी रूम में आरामकुर्सी से चिपके रहेंगे. लोगों की इन आरामपसंद आदतों ने उन्हें बड़ी-बड़ी बीमारियां दे दी हैं.

क्या करें?

बिज़ी दिनचर्या में भी समय निकालकर फिज़िकल एक्सरसाइज़ करना बहुत ज़रूरी है. सही डायट और एक्सरसाइज़ से फिट रहना मुश्किल काम नहीं है. अपनी लाइफस्टाइल में बदलाव लाकर कोई भी फिट और हेल्दी रह सकता है.

जंक फूड

जंक फूड हमारी ज़िंदगी में इस क़दर शामिल हो गया है कि इसके बिना हम किसी भी सेलिब्रेशन की कल्पना भी नहीं कर सकते और जंक फूड की यही लत मोटापा बढ़ा देती है. बड़े ही नहीं बच्चे भी जंक फूड के आदी हो गए हैं. बड़ों की देखादेखी में अक्सर बच्चे भी पिज़्ज़ा, बर्गर, कोल्ड ड्रिंक आदि जंक फूड की डिमांड करने लगते हैं.

क्या करें?

आज के दौर में जंक फूड से पूरी तरह बचना तो मुमकिन नहीं, लेकिन उनमें भी हेल्दी ऑप्शन अपनाए जा सकते हैं. साथ ही जंक फूड के लिए हफ्ते या महीने में एक-दो दिन फिक्स कर लें और सिर्फ़ उसी समय जंक फूड खाएं.

समय की कमी

महानगरों में ज़्यादातर पति-पत्नी दोनों नौकरीपेशा होते हैं, ऐसे में समय की कमी के कारण वो रेडी टु ईट खाने को प्राथमिकता देते हैं. समय के अभाव ने फास्ट फूड और दो मिनट में बन जाने वाली चीज़ों की डिमांड बढ़ा दी है और इन्हीं चीज़ों से मोटापा बढ़ने लगता है.

क्या करें?

कम समय में हेल्दी खाना बनाया जा सकता है जैसे- सूप, सलाद, ओट्स, दलिया आदि. वर्किंग कपल थोड़ी-सी प्लानिंग करके हेल्दी डायट अपना सकते हैं.

तनाव

जी हां, तनाव भी वज़न बढ़ने की एक बड़ी वजह है. तनाव में अक्सर हम ज़्यादा खाते हैं और तनाव के समय मीठा खाने का मन करता है, जिससे मोटापा ज़्यादा बढ़ता है.

क्या करें?

जब भी लगे कि आप तनाव महसूस कर रही हैं, तो एक ग्लास पानी पी लें. साथ ही तनावमुक्त होने के लिए एक्सरसाइज़ करें, जैसे- गहरी सांसें लें, मसल रिलैक्सेशन तकनीक अपनाएं या कोई जोक बुक पढ़ें.

नींद की कमी

रात में देर से सोने और सुबह जल्दी उठ जाने से भी मोटापा बढ़ता है. ऐसा करने से रात में खाया हुआ खाना पच नहीं पाता. साथ ही इंसोम्निया (अनिद्रा), डिप्रेशन आदि के शिकार भी हो सकते हैं.

क्या करें?

अपना हर काम समय पर पूरा करने की कोशिश करें, ताकि आप समय पर सो सकें और पर्याप्त नींद ले सकें. रोज़ाना ७-८ घंटे की नींद बेहद ज़रूरी है.

खाने का शौक

खाने के शौकीन लोग अक्सर भरे-पूरे शरीर वाले होते हैं, क्योंकि उनका खाने पर कोई कंट्रोल नहीं होता. फिर आगे चलकर खाने का ये शौक उन्हें इतना भारी पड़ता है कि उन्हें कई हेल्थ प्रॉब्लम्स होने लगती हैं.

क्या करें?

खाने का शौक होना अच्छी बात है, लेकिन इसका ये मतलब नहीं कि जब जो जी में आया खा लिया. यदि आप खाने की शौकीन हैं और अक्सर ज़रूरत से ज़्यादा खा लेती हैं, तो अपने शौक की भरपाई एक्सरसाइज़ करके करें. इससे आपका शौक भी बना रहेगा और आप फिट भी बनी रहेंगी. ■

हेल्दी खाएं वज़न घटाएं

फैमिली या दोस्तों के साथ कभी पार्टी तो कभी गेट टुगेदर के नाम पर अगर आप भी अक्सर होटल या रेस्टोरेंट का रुख़ करने लगी हैं, तो ज़रा संभलकर मेनू डिसाइड करें, वरना बहुत जल्द आप मोटापे की गिरफ़्त में आ सकती हैं. लंच या डिनर के लिए जब भी बाहर जाएं, तो स्वाद और सेहत का ख़्याल ज़रूर रखें.

होटल में जाते ही स्टार्टर से लेकर मेनकोर्स, कोल्ड्रिंग्स से लेकर कॉकटेल सब कुछ इकट्ठा ऑर्डर करने से और जमकर सारी डिशेज़ का लुत्फ़ उठाने से आपकी परफेक्ट बॉडी बहुत जल्द ओवर वेट हो सकती है. अतः सोच-समझकर ऑर्डर करें ताकि स्वाद के साथ-साथ आपकी सेहत भी बनी रहे.

जब दें ऑर्डर

आप जो ऑर्डर करेंगी वही खाएंगी, इसलिए सुधार की शुरुआत ऑर्डर से करें. क्रीमी, डीप फ्राइड या ग्रेवी वाली डिशेज़ की बजाय स्टीम्ड, ग्रिल्ड या बॉइल्ड डिशेज़ को प्राथमिकता दें, जैसे फ्राइड वेजीटेबल्स की बजाय बॉइल्ड वेजीटेबल, ग्रेवी की बजाय ड्राई वेजीटेबल आदि. ये हेल्दी होते हैं.

स्मार्ट टिप

चीज़ के साथ बनाई कोई भी डिश, जैसे- सैंडविच, पिज़्ज़ा आदि बिना चीज़ के ऑर्डर करें.

सूप से करें शुरुआत

लंच या डिनर की शुरुआत गरम-गरम सूप के बाउल से करें. सीधे स्टार्टर या मेन कोर्स पर टूट पड़ने की ग़लती न करें. सूप पीने से आपकी भूख थोड़ी कम हो जाएगी, जिससे स्टार्टर व मेन कोर्स की डिशेज़ आप ज़्यादा नहीं खा पाएंगी और ओवरवेट होने से बच जाएंगी.

स्मार्ट टिप

मीट या चिकन की बजाय वेजीटेबल सूप पीएं. ये ज़्यादा हेल्दी होते हैं.

स्टार्टर बढ़ाएं, मेन कोर्स घटाएं

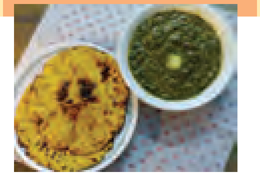
स्टार्टर कम और मेन कोर्स अधिक मंगवाने की बजाय स्टार्टर की मात्रा बढ़ाएं और मेन कोर्स की घटाएं. ऐसा करने से स्टार्टर से पेट भर जाएगा और आप मेन कोर्स की हैवी और स्पाइसी डिशेज़ खाने से बच जाएंगी.

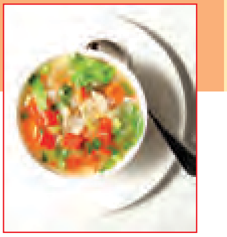
स्मार्ट टिप

मेन कोर्स की बची हुई चीज़ें ज़बर्दस्ती खाने की बजाय पैक करवाकर घर ले जाएं.

सलेक्ट करें स्मार्ट मेनू

	मुग़लई ज़ायका	पंजाबी स्वाद	टेस्टी चाइनीज़	इटालियन फूड	साउथ इंडियन डिशेज़
क्या खाएं?	तंदूरी वेजीटेबल्स, चिकन तंदूरी, फिश तंदूरी, पीली दाल, चना दाल, रायता, गेहूं की रोटी आदि.	लोबिया मसाला, पालक गोश्त, मक्के की रोटी, सरसों का साग, खोया मटर, जीरा राइस, मूली परांठा आदि.	लाइट फ्राइड डिशेज़, स्टीम्ड राइस, जासमिन राइस, वेजीटेबल सूप, मीट सूप आदि.	होलवीट पास्ता, ग्रिल्ड मीट, हार्ड चीज़, वेजीटेबल बेस्ड सॉस आदि.	इडली, अप्पम, सांभर, उपमा, लाइट पैन फ्राइड डोसा, बटरमिल्क आदि.
क्या न खाएं?	बटर चिकन, रेड मीट, सींक कबाब, नान आदि.	अमृतसरी फिश, अचारी मटन, मुर्ग कालीमिर्च, चिकन मखनी आदि.	नूडल्स, मंचूरियन, सॉस, फ्राइड राइस आदि.	चीज़ बेस्ड सॉस, मैश्ड पोटैटो, सॉफ्ट चीज़ आदि.	नारियल की चटनी, फ्राइड स्टफ डिशेज़, मसाला डोसा, उत्तपम, वड़ा आदि.





हेल्दी सलाद खाएं

रेस्टोरेंट और होटल्स में मिलने वाले सारे सलाद हेल्दी ही हों, ये ज़रूरी नहीं. मोटापे से बचने के लिए चीज़ी और क्रीमी ड्रेसिंग वाले सलाद खाने से बचें. इनकी बजाय विनेगर, लेमन, ऑलिव ऑयल की ड्रेसिंग वाले सलाद को प्राथमिकता दें.

स्मार्ट टिप

सिर्फ़ फ्रूट या वेजीटेबल सलाद मंगवाने की बजाय मिक्स (फ्रूट और वेजीटेबल) सलाद ऑर्डर करें.

ख़ुद करें सर्व

होटल या रेस्टॉरेंट में वेटर से खाना सर्व करवाने की बजाय ख़ुद खाना सर्व करें. जब आप सारी चीज़ें ख़ुद अपने हाथों से लेंगी तो आप कौन-सी चीज़ कितना खा रही हैं, इसका हिसाब भी रख पाएंगी. साथ ही ज़्यादा खाने से भी बच जाएंगी.

स्मार्ट टिप

शुरुआत में कोई भी डिश थोड़ी लें. ज़रूरत महसूस हो, तो ही दोबारा लें. पहली बार में ही ढेर सारा लेने की ग़लती न करें.

वेज को प्राथमिकता दें

होटल या रेस्टोरेंट में नॉन वेज फूड खाने से बचें. इन्हें आकर्षक बनाने के लिए जमकर फूड कलर, बटर, चीज़ आदि का इस्तेमाल किया जाता है, जिससे ये डबल फैटी हो जाते हैं. अतः नॉन वेज की बजाय वेज डिशेज़ मंगवाएं.

स्मार्ट टिप

होटल में ख़ासकर रेड मीट खाने से बचें, चाहें तो व्हाइट मीट खा सकती हैं, जैसे चिकन, फिश आदि.

डेज़र्ट नहीं, जूस पीएं

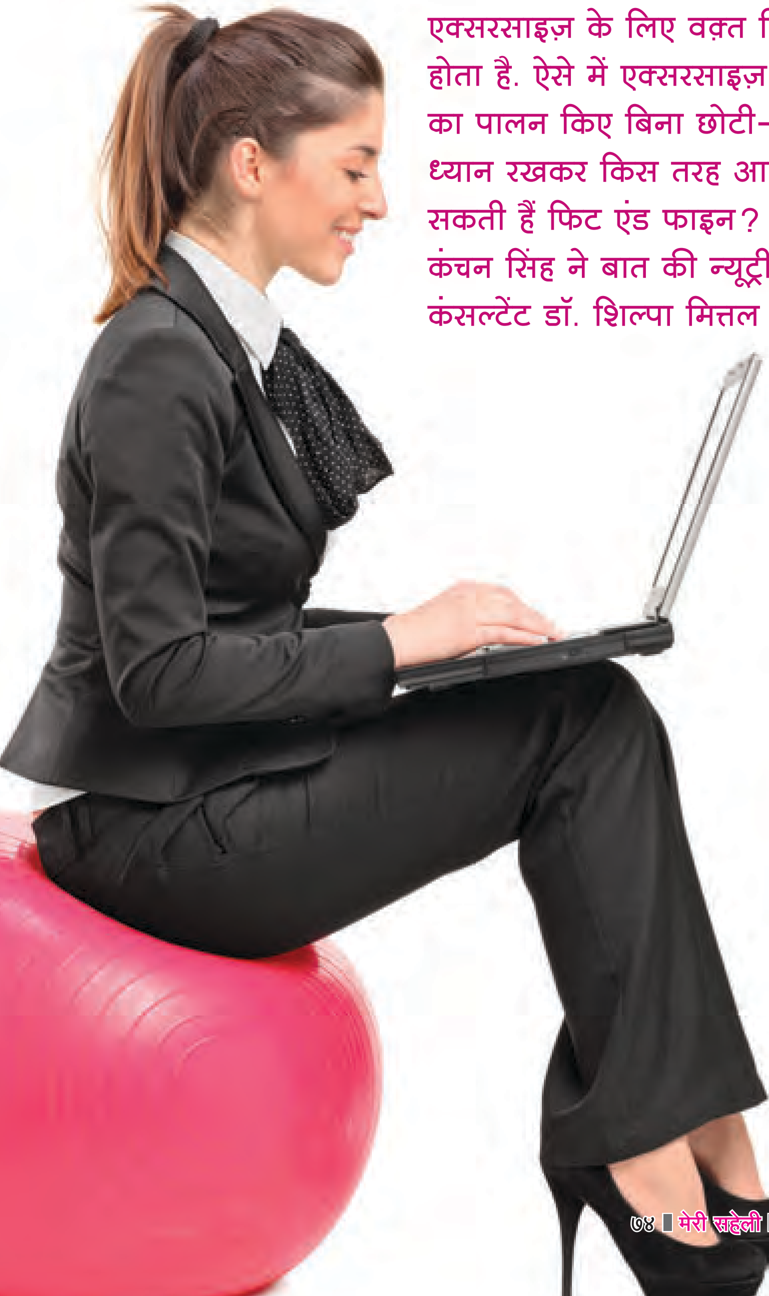
खाने के बाद कुछ मीठा हो जाए के नाम पर क्या आप भी हाई कैलोरी डेज़र्ट सफाचट कर जाती हैं? अगर हां, तो अगली बार ये ग़लती दोहराने की भूल न करें. डेज़र्ट की बजाय मीठे के नाम पर शुगर फ्री जूस पीएं, जैसे ब्लूबेरी जूस, पाइनेप्पल जूस आदि.

स्मार्ट टिप

अगर डेज़र्ट खाना ही चाहती हैं, तो दही की टॉपिंग वाले डेज़र्ट खाएं. क्रीमी डेज़र्ट से दूर रहें.

वर्किंग वुमन के लिए फिटनेस मंत्र

वर्किंग वुमन के लिए वीकडेज़ में डेली एक्सरसाइज़ के लिए वक़्त निकालना मुश्किल होता है. ऐसे में एक्सरसाइज़ के कठिन नियमों का पालन किए बिना छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखकर किस तरह आप ख़ुद को रख सकती हैं फिट एंड फाइन? जानने के लिए कंचन सिंह ने बात की न्यूट्रीशनिस्ट व डायट कंसल्टेंट डॉ. शिल्पा मित्तल से.



सुबह उठते ही बच्चे का टिफिन बनाने से लेकर उसे स्कूल छोड़ने, पति के लिए नाश्ता बनाने और फिर ख़ुद ऑफिस जाने की जद्दोज़ेहद में इतना समय बीत जाता है कि ज़्यादातर महिलाएं सुबह वर्कआउट के बारे में सोच भी नहीं पातीं. अगर आप भी अपने बिज़ी शेड्यूल के कारण फिटनेस को नज़रअंदाज़ कर रही हैं, तो अपनी ज़िंदगी में थोड़े-बहुत बदलाव लाकर आप ख़ुद को चुस्त-दुरुस्त रख सकती हैं.

एनर्जी ड्रिंक से रहें दूर

ऑफिस टाइम में ख़ुद को एनर्जाइज़्ड रखने के लिए अक्सर महिलाएं एनर्जी ड्रिंक का सहारा लेती हैं, बग़ैर ये जाने कि इसमें मौजूद कैफीन और शुगर की मात्रा उनकी सेहत और फिगर बिगाड़ सकती है. कई अध्ययनों से भी ये बात साबित हो चुकी है कि एनर्जी ड्रिंक में अन्य स्वीट डिश से ज़्यादा शुगर होता है. १ कैन एनर्जी ड्रिंक ४ पेस्ट्री के बराबर होता है. आप जब कोई भी एनर्जी ड्रिंक पीती हैं, तो थोड़ी देर के लिए आप फ्रेश महसूस ज़रूर करने लगती हैं, मगर जैसे ही शुगर और कैफीन का असर ख़त्म होता है आपका एनर्जी लेवल फिर कम हो जाता है.

स्मार्ट टिप- फिट रहने के लिए एंटीऑक्सीटेंड से भरपूर ग्रीन टी पीएं.

ख़ूब पानी पीएं

ऑफिस में अपनी टेबल पर तो आपने बहुत स्टाइलिश पानी की बोतल रखी है, मगर दिन में कितनी बार उसे भरती हैं? ज़्यादातर लोग काम में इस क़दर खोए रहते हैं कि उन्हें सामने रखी बोतल से पानी पीना भी याद नहीं रहता. यदि आप भी ऐसा करती हैं, तो अपनी आदत सुधारिए. ८ घंटे में कम से कम २-३ बार ख़ुद जाकर अपनी बोतल भरें. कई रिसर्च से ये साबित हुआ है कि दिन में ८-१० ग्लास पानी पीने से मेटाबॉलिज़्म बढ़ता है.

स्मार्ट टिप- जब आप खाना खाएं, तो उसके आधे घंटे बाद पानी पीएं, इससे आपका डाइजेशन तो ठीक रहेगा ही मेटाबॉलिज़्म भी हेल्दी रहेगा.

आलसी न बनें

सुबह नींद ख़राब करके एक्सरसाइज़ करने का मन नहीं होता, इसी आलस के कारण यदि आप भी मॉर्निंग वॉक पर जाने की बजाय बिस्तर पर दुबकी रहती हैं और शाम को भी ट्रेडमील पर भागने की बजाय दोस्तों के साथ मस्ती, गपशप को ज़्यादा तवज्जो देती हैं, तो अपनी आदत बदल लीजिए. आलस और मस्ती में आप ये भूल रही हैं कि एक्सरसाइज़ न सिर्फ़ आपको फिट रखता है, बल्कि कई बीमारियों से भी बचाता है.

स्मार्ट टिप- यदि सुबह आपके पास आधे घंटे का समय नहीं है, तो दिन में तीन बार १०-१० मिनट का वर्कआउट भी कर सकती हैं. सुबह १० मिनट पहले उठें और वॉक या साइकलिंग करें. ऑफिस में लंच टाइम में थोड़ा वॉक कर लें. शाम को १० मिनट तक सीढ़ियां चढ़-उतर लें, हो गई आधे घंटे की एक्सरसाइज़.

अनहेल्दी फूड

टाइट वर्किंग शेड्यूल की वजह से कई महिलाओं के खाने का समय भी निश्चित नहीं होता. ऐसे में उन्हें जब भी टाइम मिलता है, तो ऑफिस कैंटीन में मिलने वाले जंक फूड (वड़ा, समोसा, चिप्स आदि) खा लेती हैं. साथ ही ३-४ घंटे से ज़्यादा के अंतराल पर खाने से मोटाबॉलिज़्म पर भी नकारात्मक असर होता है.

स्मार्ट टिप- खाने का समय निश्चित करें. दिन में कम से कम २-३ बार २० मिनट का ब्रेक लेकर अच्छी तरह खाना खाएं. जंक की बजाय हमेशा हेल्दी फूड का विकल्प चुनें. यदि आपको क्लाइंट के साथ बाहर लंच पर जाना है, तो साथ में अपना लंच और शाम के स्नैक्स का डिब्बा ले जाएं.

स्मार्ट टिप्स

- चाय/कॉफी की मात्रा कम करें. दिनभर में ३-४ कप से ज़्यादा कॉफी आपकी सेहत के लिए हानिकारक हो सकती है.
- महिलाओं को कैल्शियम की ज़्यादा ज़रूरत होती है. अतः डायट में हरी पत्तेदार सब्ज़ियां, ओटमील, दूध, दही आदि ज़रूर शामिल करें.
- कैल्शियम की तरह महिलाओं को आयरन की भी ज़रूरत होती है. अतः पालक, बादाम, दाल, लीन रेड मीट आदि को डायट में शामिल करें.
- आप कितनी भी बिज़ी क्यों न हों, ब्रेकफास्ट ज़रूर करें. अगर ज़्यादा कुछ करने का समय नहीं है, तो लो फैट दूध और कोई फल खा सकती हैं.
- शरीर को हाइड्रेड रखना ज़रूरी है, अतः पानी के साथ ही जूस भी ले सकती हैं.
- शाम को भूख लगने पर नमकीन, समोसा आदि खाने की बजाय टीफिन में कुछ ड्रायफ्रूट्स और फ्रूट्स रखें.
- यदि आप डेस्क जॉब करती हैं, तो समय-समय पर बॉडी को स्ट्रेच करती रहें, ख़ासकर पैर, कंधे और हाथों को.
- लगातार ८-९ घंटे तक बैठी न रहें. हर २ घंटे बाद सीट से उठकर १० मिनट इधर-उधर टहल लें.

रखें स्पोर्ट्स शू

ऑफिस के ड्रॉवर में या कार में स्पोर्ट्स शू और ट्रैक पैंट रखें, ताकि कभी आप यदि ऑफिस से जल्दी निकल रही हों, या आपके पार्टनर लेट घर आने वाले हैं, तो आप आराम से इवनिंग वॉक कर सकती हैं या जिम जा सकती हैं. आप हील वाली सैंडल पहनकर तो वॉक करेंगी नहीं, इसलिए स्पोर्ट्स शू ज़रूर रखें.

स्मार्ट टिप- ऐसा करने का मक़सद बिज़ी शेड्यूल के बावजूद वर्कआउट के लिए समय निकालना है, ताकि एक्सरसाइज़ रूटीन बिगड़े नहीं.

नींद की समस्या

स्लीप डिप्राइवेशन यानी नींद पूरी न होने की समस्या की वजह से भी महिलाएं सुबह एक्सरसाइज़ नहीं कर पातीं. यदि लंबे समय तक आप स्लीप डिप्राइवेशन की समस्या से ग्रसित रहती हैं, तो वज़न बढ़ने के साथ ही ब्लड प्रेशर और हार्ट डीसिज़ का ख़तरा भी बढ़ जाता है.

स्मार्ट टिप- पर्याप्त नींद के लिए देर रात तक टीवी देखने की आदत छोड़कर जल्दी सोने की आदत डालें.

वर्किंग वुमन के लिए फास्ट एंड हेल्दी कुकिंग टिप्स

दिनभर की भागदौड़ के बाद रात को खाने में ढेर सारे आइटम बनाने का मन नहीं होता, मगर आप अपने परिवार को घर का हेल्दी खाना ही खिलाना चाहती हैं. ऐसे में थोड़ी-सी स्मार्टनेस दिखाकर आप आसानी से कम समय में डिनर प्लान कर सकती हैं. कैसे? आइए, जानते हैं-

डिनर प्लान करते समय ध्यान रखें कि उसमें कॉम्पलेक्स कार्बोहाइड्रेट (ओट, कॉर्नफ्लोर, ब्रेड, चपाती), प्रोटीन (दूध, अंडे, चिकन, दाल, बीन्स, दही), फैट (नट्स और तेल), विटामिन्स-मिनरल्स (फ्रूट्स व वेजीटेबल्स) आदि की संतुलित मात्रा हो. सोने के २ घंटे पहले डिनर कर लें.

- हफ़्तेभर के खाने का मेनू डिसाइड कर लें. इससे ग्रॉसरी शॉपिंग में आसानी होगी और आपका क़ीमती समय भी बचेगा.
- हफ़्ते में एक दिन या रात जब भी समय मिले कुछ चीज़ें तैयार कर लें, जैसे- सब्ज़ियों को धोकर, काटकर स्टोर कर लें. रवा, ओट्स, दलिया, सेवईं आदि को भून (रोस्ट) लें. पैनकेक, थेपला और मल्टीग्रेन परांठा बनाने के लिए अलग-अलग तरह के आटे को मिक्स कर लें.
- कुछ चटनी, जैसे- हरी चटनी (पुदीना, हरा धनिया), प्याज़ की चटनी, इमली की चटनी और टमाटर की चटनी को फ्रिज में स्टोर कर लें. इसे साइड डिश के रूप में भी सर्व कर सकती हैं, या फिर सैंडविच, डोसा बनाते समय ऊपर से स्प्रेड कर सकती हैं.
- फ्रिज में उबला हुआ चिकन, मशरूम, सोयाबीन, मूंग, राज़मा, चना और पनीर रखें. इन्हें सलाद बनाते समय इस्तेमाल कर सकती हैं. आप चाहें तो इन्हें चावल में डालकर भी फ्राई कर सकती हैं या फिर इन्हें ऐसे ही फ्राई करके खाएं.
- रोज़ाना इस्तेमाल होनेवाली कुछ ग्रेवी भी फ्रिज में स्टोर करें.

स्मार्ट कुकिंग के लिए

प्रेशर कुकर- प्रेशर कुकर में खाना बनाने का तरीक़ा बहुत पुराना है. इसमें खाना न सिर्फ़ जल्दी बनता है, बल्कि इसके पोषक तत्व भी बरक़रार रहते हैं. कुकर में आप एकसाथ कई चीज़ें बना सकती हैं, जैसे- एक डिब्बे में दाल, एक में चावल, सब्ज़ी आदि. इसके लिए डिब्बे को एक के ऊपर एक रखें.

फूड प्रोसेसर- कुकिंग में समय बचाना चाहती हैं, तो फूड प्रोसेसर ज़रूर रखें. इससे कम समय में आप सब्ज़ियां काट और कद्दूकस कर सकती हैं.

डिनर में ट्राई करें

परांठा, सैंडविच (सब्ज़ियां, अंडे, चिकन आदि के साथ), पैनकेक, खिचड़ी, पुलाव, बिरयानी, रोटी रैप, फ्रैंकी, ओट्स और दलिया सब्ज़ी के साथ, होलवीट पास्ता सब्ज़ी और पनीर के साथ, ऑमलेट, फ्राइड राइस (अगर चावल पहले से बना है) आदि.

■

बच्चों को सिखाएं टेबल मैनर्स

बच्चों को अनुशासित और व्यवहारिक बनाने के साथ ही उन्हें टेबल मैनर्स यानी डायनिंग टेबल पर खाना खाते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए आदि बातें सिखानी भी ज़रूरी हैं. बच्चों को कैसे सिखाएं टेबल मैनर्स? आइए, हम बताते हैं.

ठीक से बैठना सिखाएं

रेस्टोरेंट या किसी सोशल गैदरिंग में डिनर पर जाने पर कुर्सी पर कैसे बैठना चाहिए बच्चे को बताएं. उसे सिखाएं कि हमेशा कुर्सी पर पीठ सीधी रखकर बैठे और टेबल की तरफ़ न झुके, साथ ही अपनी कोहनी या सिर को टेबल पर न टिकाए.

टेबल सेट करना सिखाएं

जब कभी टाइम मिले तो घर में बच्चे को डिनर टेबल सेट करना सिखाएं, जैसे- प्लेट, ग्लास, चम्मच, कांटा व छुरी आदि को सही तरह से रखना.

नैपकिन का इस्तेमाल

बच्चे को बताएं कि नैपकिन को कैसे अपने दोनों पैरों पर रखे. नैपकिन का इस्तेमाल खाना खाने के बाद उंगलियों और मुंह पर लगे खाने को पोंछने के लिए किया जाता है.

कटलरी का प्रयोग

बच्चे को अलग-अलग कटलरी का इस्तेमाल करना भी सिखाएं. ख़ासकर चम्मच, कांटे और छुरी का ताकि खाते समय टेबल पर कुछ गिरे या बिखरे नहीं. उसे बताएं कि खाते समय चम्मच से खाने को मुंह के पास ले जाए न कि वो ख़ुद प्लेट पर पूरी तरह झुक जाए. यदि कोई डिश चाहिए तो जो व्यक्ति पास में बैठा है उससे विनम्रतापूर्वक मांगे न कि टेबल की दूसरी ओर हाथ बढ़ाकर ख़ुद खींचने की कोशिश करे.

प्रैक्टिस कराएं

कहीं बाहर डिनर/लंच पर ले जाने से पहले बच्चे को घर पर ही डायनिंग टेबल पर सही तरीक़े से खाना और सर्व करना सिखाएं. यदि बच्चे को परिवार के बाकी सदस्यों के साथ खाने की आदत रहेगी, तो रेस्टोरेंट या कहीं भी भीड़ में जाने पर दस लोगों के बीच खाना खाने में वो असहज महसूस नहीं करेगा.

फोन दूर रखें

खाना खाते समय आप भी अपना फोन/टैब दूर रखें. यदि आप खाना खाते समय फोन का इस्तेमाल करेंगे तो बच्चा भी वही करेगा. फिर दूसरों के सामने ऐसा करने से रोकने पर भी बच्चा आपकी नहीं सुनेगा. अतः बच्चे को सही मैनर्स सिखाने से पहले आपको भी ख़ुद को बदलना होगा.

बच्चे को ऑर्डर करने दें

यदि आप फैमिली के साथ होटल/रेस्टोरेंट में गए हैं, तो बच्चे को फूड ऑर्डर करने के लिए कहें. ज़रूरत पड़ने पर उसकी मदद करें. ऐसा करने से बच्चा ख़ुद को ज़िम्मेदार समझेगा.

क्यों है ज़रूरी?

बड़े होने पर बच्चों को कभी सोशल गैदरिंग, स्कूल-कॉलेज, किसी कार्यक्रम, पार्टी-फंक्शन आदि में बाहरी लोगों के साथ खाना खाना पड़ता है. ऐसे में यदि उन्हें सही टेबल मैनर्स की जानकारी नहीं होगी, तो लोगों के सामने वो हंसी के पात्र बन सकते हैं. अतः छोटी उम्र से ही अन्य चीज़ों के साथ ही उन्हें डायनिंग एटिकेट्स या टेबल मैनर्स सिखाना ज़रूरी है.

पुरुषों के लिए पहेली हैं महिलाओं की २८ आदतें

महिलाओं की आदतें पुरुषों के लिए कभी न सुलझने वाली पहेली जैसी हैं. बरसों से इन्हें समझने की कोशिश की जा रही है, लेकिन अभी तक किसी पुरुष को इसमें सौ फीसदी क़ामयाबी नहीं मिली है. महिलाओं की कई आदतें पसंद न होने के बावजूद उन्हें झेलनी पड़ती हैं. महिलाओं की कौन-कौन-सी आदतें पुरुषों को नहीं भातीं? बता रही हैं लक्ष्मी सिंह.

लेडीज़ रूम की गपशप

कोई पार्टी, इवेंट या फैमिली फंक्शन... हर जगह का नज़ारा लगभग एक-सा ही दिखता है, जैसे- कोई एक महिला यदि लेडीज़ रूम में जाने के लिए टेबल से उठती है तो कई और भी तैयार हो जाती हैं. शायद आप भी ऐसा करती होंगी. मर्दों को समझ में नहीं आता कि आख़िर ग्रुप में जाकर ये सारी की सारी महिलाएं करती क्या हैं? बात चाहे फ्रेश होने की हो या किसी इमर्जेंसी की, जब वो ग्रुप में जाती हैं तो आधा घंटा तो पक्का लगा देती हैं. उनकी इस आदत की वजह जानने में पुरुष नाकाम रहे हैं, उनके लिए ये एक मिस्ट्री ही बनी हुई है.

लास्ट मिनट का टचअप

पति के साथ कहीं जाना हो तो उस दिन सुबह से ही तैयारी शुरू हो जाती है. आउटफिट से लेकर एक्सेसरीज़... सब कुछ सुबह से ही तय हो जाता है और पार्टी में जाने से कम से कम दो घंटे पहले ही पत्नी बेडरूम लॉक करके तैयार होने लगती हैं. इतनी देर तैयार होने के बाद भी वो मिनी मेकअप किट लेकर घर से निकलना कभी नहीं भूलतीं. इतना ही नहीं, वेन्यू तक पहुंचने में १० मिनट लगे या आधा घंटा- कार से उतरने से पहले टचअप ज़रूर करती हैं. दोबारा पाउडर और लिपस्टिक लगाकर ही वो बाहर निकलती हैं. उनकी इस आदत से पति चिढ़ते तो हैं, मगर बेचारे कुछ कर नहीं सकते.

बेवजह की हंसी

वैसे तो कोई भी हंसी बिना वजह की नहीं होती, लेकिन महिलाएं अक्सर बेवजह हंसती हैं. ज़ोर-ज़ोर से हंसना, खिलखिलाना किसी भी पुरुष को पसंद नहीं आता. हैरानी तो इस बात की है कि साथ रहते हुए भी वो अपनी पत्नी के हंसी की वजह नहीं जान पाते.

क्या मैं मोटी हूं?

बेचारे... लगभग सारे पति इस सवाल को सुन-सुनकर और इसका जवाब देकर हार चुके हैं, लेकिन यह ऐसा सवाल है जिसका मनचाहा जवाब पाकर भी पत्नी संतुष्ट नहीं होती. सच कहें तो साल के ३६५ दिन यह सवाल उनके मन में आ ही जाता है और हर रोज़ यह सवाल पूछने के लिए मानो वो ऐसे बेताब रहती हैं जैसे पहली बार पूछ रही हों. दरअसल, महिलाएं अपने लुक्स और फिगर को लेकर बेहद कॉन्शियस रहती हैं. दिलचस्प बात ये है कि सवाल भी उनका और जवाब भी उनका ही होना चाहिए. मतलब जो वो सुनना चाहती हैं वही जवाब उनका पति दे. यानी 'तुम मोटी हो गई हो या तुम्हारा वज़न थोड़ा बढ़ गया है...' जैसे जवाब सुनना उन्हें बिल्कुल पसंद नहीं. वो चाहती हैं कि कोई भी उन्हें मोटी न कहे, अगर वो मोटी हैं तब भी उनके फिगर की तारीफ़ की जाए. अतः पति को ऐसे सवाल का हमेशा वही जवाब देना चाहिए जिससे पत्नी संतुष्ट हो जाए.

फेस पैक लगाने की वजह

ग्लोइंग स्किन के लिए महिलाएं तमाम तरह के प्रॉडक्ट्स इस्तेमाल करती हैं, चाहे वो घरेलू नुस्ख़े हों या ब्यूटीशियन द्वारा बताए गए तरीक़े वो सब पर अमल करती हैं. हफ़्ते में दो से तीन बार फेस पैक लगाती हैं, लेकिन आज तक मर्द फेस पैक के पीछे का राज़ नहीं समझ पाए हैं कि क्या वाक़ई इसे लगाने से उनकी ख़ूबसूरती और स्किन को फ़ायदा हुआ है. महिलाओं की ये आदत भी उन्हें पसंद नहीं आती.

आउटफिट की कमी का रोना

पार्टी, शादी, इवेंट... कहीं भी जाना हो हर महिला को हमेशा यही लगता है कि उसके पास पार्टी वेयर ड्रेस नहीं है. भले ही वार्डरोब में सरसों रखने की जगह न हो, लेकिन ड्रेस नहीं होने का रोना वो हमेशा रोती रहती हैं और बिना वक़्त गंवाए नई ड्रेस ख़रीदना चाहती हैं. बेचारे पुरुष! दो ट्राउज़र और दो-तीन शर्ट्स में ही पूरा हफ़्ता निकाल लेते हैं. फिर चाहे ऑफिस जाना हो या किसी पार्टी में उनके लिए सब चलता है. ट्राउज़र और शर्ट नई हो या पुरानी उन्हें कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता, लेकिन पत्नी के लिए उन्हें जेब ढीली करनी ही पड़ती है.

क्लच कैरी करने की आदत

पार्टी में जाते समय महिलाएं क्लच कैरी करना नहीं भूलतीं. डिज़ाइनर क्लच में सिर्फ़ एक लिपस्टिक और घर की चाभी

रखने की जगह होती है, यहां तक कि उसमें मोबाइल रखना भी मुश्किल हो जाता है, लेकिन फिर भी बाहर जाते वक़्त वो इसे ले जाना नहीं भूलतीं. जहां तक बात लास्ट टचअप की है तो कार से उतरने से पहले वो भी ज़रूरी है. बाल संवारकर, लिपस्टिक, पाउडर तो लगा लेंगी, लेकिन क्लच में जगह न होने की वजह से कंघी, टिश्यू पेपर, पाउडर और मेकअप का दूसरा सामान या तो कार के डैशबोर्ड पर छोड़ देंगी या पति की ट्राउज़र में रख देंगी, लेकिन क्लच ज़रूर कैरी करेंगी.

बड़ा हैंडबैग टांगकर चलना

छोटे हैंडबैग से कभी किसी महिला की ज़रूरत पूरी नहीं हो सकती. जब तक वो बड़ा हैंडबैग कैरी ना करें, तब तक उन्हें अधूरा-सा लगता है. महिलाओं के हैंडबैग के भीतर कभी झांक कर देखा जाए तो लगता है कि इसके अंदर उनका पूरा संसार समाया हुआ है, लेकिन पुरुषों के मन में हमेशा ये सवाल रहता है कि क्या वाक़ई उन्हें इतने बड़े हैंडबैग की ज़रूरत होती है.

हाथ-पैर के नाख़ूनों के लिए अलग लोशन

ड्रेसिंग टेबल पर फेस क्रीम, बॉडी लोशन जैसी तमाम चीज़ों की भरमार होती है, लेकिन बॉडी केयर प्रॉडक्ट्स के बीच में हाथ-पैर के नाख़ूनों के लिए अलग से क्रीम और लोशन भी महिलाओं की खास ज़रूरत बन गया है. जितना ख़याल चेहरे और बालों का रखा जाता है, उतनी ही केयर हाथों और पैरों की भी की जाती है. वैसे बॉडी लोशन तो पूरी बॉडी पर लगाने के काम आता है, तो क्या हाथों और पैरों के लिए अलग से क्रीम ख़रीदने की ज़रूरत है? ये बात पुरुष अभी तक नहीं समझ पाए हैं.

रिबन्स जमा करने की आदत

महिलाओं को अलग-अलग तरह के रिबन्स बेहद पसंद आते हैं. बालों को बांधने के लिए, गिफ्ट पैक करने के लिए, डेकोरेट करने के लिए वो इसका इस्तेमाल करती हैं. ये काफ़ी हद तक सही भी है, लेकिन रिबन्स के लिए उनका क्रेज़ समझ से परे है.

ग्रीटिंग कार्ड्स की चाहत

ज़माना हाई टेक्नोलॉजी का है, ई-कार्ड्स और टेक्स्ट मैसेजेस का दौर चल रहा है, लेकिन महिलाओं के इमोशन्स अभी भी ग्रीटिंग कार्ड में ही सिमटे नज़र आते हैं. मौक़ा चाहे एनीवर्सरी का हो, बर्थडे या फिर कोई भी स्पेशल डे, उन्हें ग्रीटिंग कार्ड पाने की चाहत हमेशा रहती है. वो उम्मीद लगाए रहती हैं कि उनके लिए पति स्पेशल ग्रीटिंग कार्ड ख़रीदकर लाएं या ख़ुद बनाएं. उनकी यह उम्मीद पति के लिए सिरदर्द बन जाती है.

ज़रूरत से ज़्यादा साफ़-सफ़ाई

वैसे तो हर किसी को साफ़-सफ़ाई पसंद होती है. घर में चीज़ें यदि सही ढंग से सही जगह पर रखी हों, सब कुछ साफ़-सुथरा हो, तो घर देखने में अच्छा लगता है, लेकिन कई औरतों के सिर पर दिनभर साफ़-सफ़ाई का भूत सवार रहता है. उनकी ये आदत पुरुषों को बिल्कुल पसंद नहीं आती. दो-चार घंटे घर के कामों के लिए ठीक हैं, पर दिनभर उसी में उलझे रहना उन्हें बेवक़ूफ़ी लगती है.

किचन में क्रॉकरी की भरमार

क्रॉकरी और कटलरी में औरतों की बहुत दिलचस्पी होती है. किचन की ख़ूबसूरती बढ़ाने के लिए वो हमेशा मार्केट में नई क्रॉकरीज़ और कटलरी की तलाश में जुटी रहती हैं. हर हफ़्ते या महीने किचन में नई क्रॉकरी नज़र आती हैं. बर्तनों और

चम्मचों की यह भीड़ मर्दों को कनफ्यूज़ कर देती है कि खाना खाने के लिए आख़िर किस प्लेट और चम्मच का इस्तेमाल किया जाए.

कपड़े बदलने की आदत

महिलाएं हमेशा नए लुक में दिखना चाहती हैं. घर में रहें चाहे बाहर, कपड़े बदल-बदल कर पहनना उन्हें अच्छा लगता है. उनका बस चले तो वह सुबह, दोपहर, शाम, रात और देर रात दिन में कम से कम पांच बार कपड़े बदलें, लेकिन बजट और कपड़े रखने के लिए जगह की कमी के चलते वो अपनी इस आदत पर रोज़ अमल नहीं कर सकतीं.

हां और ना की उलझन

पत्नियां वैसे तो हर चीज़ में पतियों की हां चाहती हैं. वो सोचती हैं कि उनकी हर बात पर बिना कुछ पूछे पति हामी भर दें, पति से ना सुनना उन्हें पसंद नहीं होता. कई बार तो वो हां को ना और ना को हां समझ लेती हैं. ऐसे में मर्द औरतों के इस लॉजिक को समझ नहीं पाते और उलझ जाते हैं.

एक ओर तारीफ़-एक ओर बुराई

मुंह पर तारीफ़ और पीठ पीछे बुराई, ये औरतों की बरसों पुरानी आदत है, अगर ये कहा जाए कि कुछ औरतें दोस्ती का ड्रामा करती हैं, तो ग़लत नहीं होगा. जब जान-पहचान वाली दो औरतें एक-दूसरे से मिलती हैं, तो ऐसे गले लगेंगी जैसे आपस में बहुत लगाव है, लेकिन अगले ही पल एक-दूसरे की जी भर के बुराई करेंगी. एक-दूसरे के प्रति जलन की भावना हमेशा उनके मन में रहती है. औरतों की यह आदत पुरुषों की समझ से परे है.

शॉपिंग की आदत

औरतों की इस आदत के आगे दुनिया के हर मर्द ने घुटने टेक दिए हैं. कुछ महिलाएं तो शॉपिंग की ऐसी दीवानी होती हैं कि कोई भी मौक़ा गंवाना नहीं चाहतीं. झोला उठाए वो रोज़ मार्केट पहुंच जाती हैं. बजट बिगड़ने का डर भी उन्हें अपनी आदत पर अमल करने से नहीं रोकता. मर्दों का फर्ज़ सिर्फ़ पैसे देने तक ही सीमित हो जाता है. इससे ज़्यादा वो कुछ नहीं करना चाहते, क्योंकि वो जानते हैं कि महिलाओं की शॉपिंग की आदत को छुड़ाना नामुमक़िन है.

गॉसिप की लत

ऐसा नहीं है कि सिर्फ़ महिलाएं ही गॉसिप करती हैं, पुरुषों की भी गॉसिप में दिलचस्पी होती है, लेकिन महिलाओं की तरह उन्हें इसकी लत नहीं होती. १०० में ९५ महिलाओं को गॉसिप करना अच्छा लगता है. दिन हो या रात, चौबीसों घंटे, सातों दिन वो गॉसिप में व्यस्त रहती हैं, कोई कुछ भी कहे उन्हें फ़र्क़ नहीं पड़ता. गॉसिप के लिए उनके पास टॉपिक्स की भी कमी नहीं रहती. उनकी ये आदत कई पीढ़ियों से चली आ रही है. महिलाओं की गॉसिप की आदत मर्दों के लिए पहेली बनी हुई है.

फ्लैट चप्पलों की भरमार

हील्स पहने का शौक़ हर महिला को होता है, भले ही वो इसमें कंफर्टेबल फील ना करे, लेकिन वो पहनती ज़रूर हैं. अगर वो कहीं बाहर जा रही हैं तो मेकअप किट के साथ संभव हो, तो फ्लैट चप्पल भी अपने साथ कैरी करती हैं. जैसे ही चलने में असहज महसूस किया तुरंत फ्लैट चप्पल निकालकर पहन लेती हैं. साथ चलने वाला शख़्स सोचने पर मजबूर हो जाता है कि जब फ्लैट्स ही पहनने हैं, तो हील्स पहनकर एक्सपेरिमेंट करने की क्या ज़रूरत है, लेकिन महिलाएं कहां अपनी आदत से बाज़ आने वाली हैं.

टेक्स्ट मैसेज करने की आदत

पत्नी के मैसेज से कई पति परेशान रहते हैं. ऑफिस में काम के दौरान आने वाले मैसेज उनके लिए मुसीबत बन जाते हैं,

जैसे- आप कब आओगे?, आपने लंच किया?, ऑफिस से निकले या नहीं?, रात के खाने में क्या बनाऊं..? ऐसे तमाम टेक्स्ट मैसेज पतियों को चिढ़ा देते हैं. ऐसे मैसेज देखकर वो स्पीचलेस हो जाते हैं और उनका जवाब देने के लिए उनके पास शब्द नहीं रहते.

खाऊं या ना खाऊं की उलझन

फिगर भी मेन्टेन रखना है, लेकिन हर चीज़ का स्वाद भी लेना है. वज़न नहीं बढ़ाना है, पर चॉकलेट और केक के लिए मन भी ललचा रहा है. महिलाओं की इस उलझन को दो तरीक़े से सुलझाया जा सकता है, या तो वो इन्हें खाकर ख़ुश रहें या फिर बिना खाए ख़ुश रहें, मगर दोनों चीज़ें एक साथ नहीं हो सकतीं, महिलाएं इस बात को नहीं समझतीं. उनका ये दोतरफ़ा नज़रिया पुरुषों को पसंद नहीं आता.

तेज़ आवाज़ में बोलना

महिलाओं का चीखना-चिल्लाना मर्दों के लिए सिरदर्द बन जाता है. भले ही पति कितने ही पास बैठे हों, लेकिन कोई भी बात शांति से करने की बजाय तेज़ आवाज़ में करना कुछ महिलाओं की आदत-सी बन जाती है. बिना चीखे-चिल्लाए मानो वो कुछ कह ही नहीं सकतीं.

फोटो खिंचवाने की आदत

महिलाएं फोटो खिंचवाने के लिए हमेशा एक पैर पर खड़ी रहती हैं. बस, कोई कैमरा लेकर उनके सामने खड़ा हो जाए. अलग-अलग पोज़ देते हुए अगर उन्हें कोई देख ले, तो ऐसा लगता है मानो उनके अंदर छिपी मॉडल जाग गई हो. वहीं पुरुषों को फोटो खिंचवाने में ख़ास दिलचस्पी नहीं होती. अगर बेचारे तैयार हो भी जाएं, तो चेहरे पर नेचुरल स्माइल लाना उनके लिए मुश्किल हो जाता है, पर महिलाओं के साथ ऐसा नहीं होता.

क्रॉस-चेक करने की आदत

खोद-खोदकर सवाल पूछने की महिलाओं की आदत पुरुषों को कतई पसंद नहीं आती. अगर उन्हें इस बात का शक़ हो जाए कि पति उनसे कुछ छुपा रहे हैं, तो वो उन्हें इतना परेशान कर देती हैं कि पति को सब कुछ बताना ही पड़ता है. भले ही पति चिढ़ जाएं, नाराज़ हो जाएं, लेकिन वो पूछ-पूछकर उन्हें इरिटेट करती रहती हैं.

पेट में कोई बात न पचना

महिलाएं हर बात शेयर करने की जल्दी में रहती हैं. यहां कोई बात हुई नहीं कि वहां अपनी महिला दोस्त से उसे शेयर करने के लिए वो बेताब हो जाती हैं. आम शब्दों में कहा जाए तो कोई बात उनके पेट में पचती नहीं है. परिवार की बात हो, आस-पड़ोस की, ऑफिस की या फिर पति-पत्नी के बीच की कोई बात, हर बात वो अपनी जिगरी दोस्त से शेयर करने से नहीं हिचकिचातीं.

लास्ट मिनट तक बिज़ी रहना

कहीं जाना हो या घर में गेस्ट आने वाले हों, महिलाएं सुबह से तैयारी में जुटी रहती हैं, मगर दिनभर काम में लगे रहने के बाद भी उनकी तैयारियां पूरी नहीं होतीं. मेहमान आने के कुछ मिनट पहले तक तैयारियां चलती रहती हैं. ऐसा क्यों होता है? पुरुष समझ नहीं पाते.

बातचीत बंद करने की आदत

महिलाएं बातूनी होती हैं. बातें करना, सवाल पूछना उनकी आदत में शुमार है, लेकिन कई बार ऐसा होता है कि उनकी ज़ुबान सिल जाती है, वो चुप्पी साध लेती हैं. आमतौर पर जब वो नाराज़ होती हैं तब बातचीत करना बंद कर देती हैं, कुछ नहीं बोलतीं. अपनी चुप्पी को ही नाराज़गी का हथियार बना लेती हैं. महिलाओं का यह अंदाज़ पुरुषों को रास नहीं आता. उनकी इस आदत से उन्हें डर भी लगता है और वो इस मौन व्रत को तोड़ने में जुट जाते हैं.

प्यार जताने के तरीक़े

अपनी भावनाएं ज़ाहिर करने के लिए अक्सर महिलाएं लव सिम्बल्स का सहारा लेती हैं. सीधे-सीधे कुछ कहने की बजाय इशारों में प्यार जताती हैं. उनकी इस आदत में मर्दों को बचपना नज़र आता है. पुरुष मैच्योर व्यवहार करने में यक़ीन करते हैं. उन्हें सीधी बात करना पसंद है, लेकिन महिलाओं को घुमा-फिराकर बात करने की आदत होती है.

■

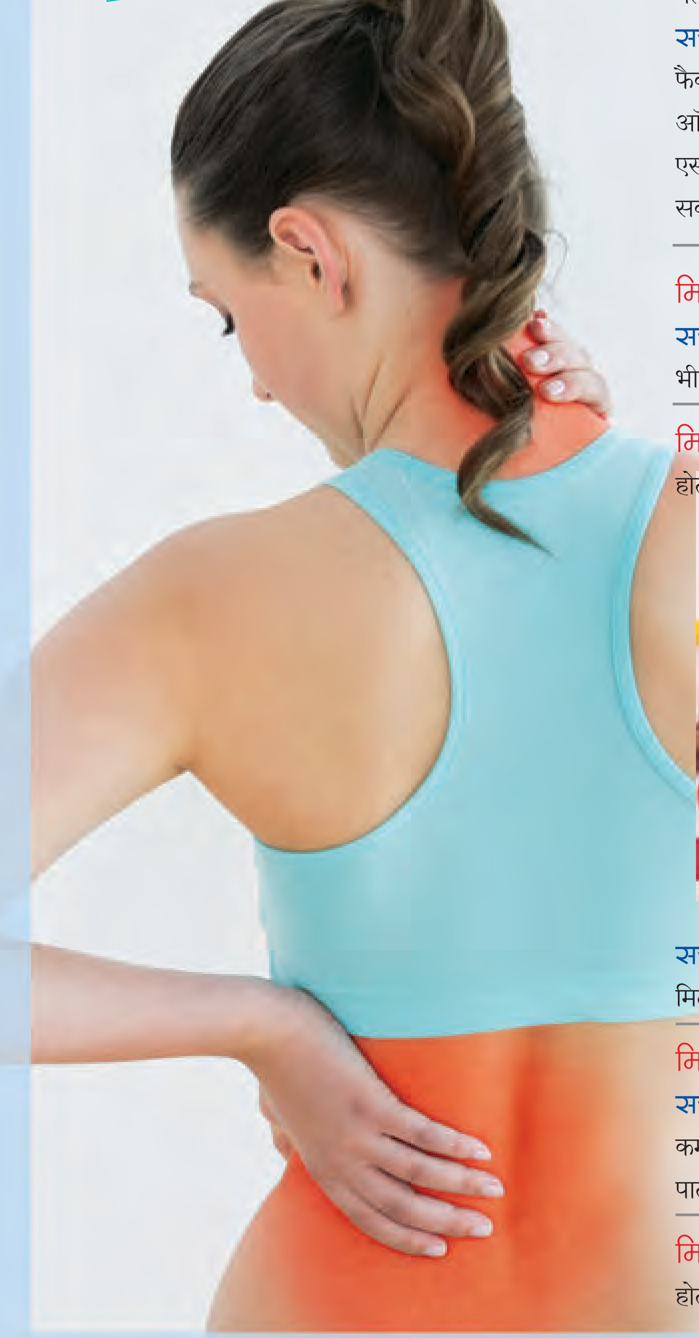
MEDIC
LUNG
DOCTOR
HOSPITAL
CLINIC

सेहत से जुड़े २५ मिथक और सच्चाई

हर कोई ख़ुद को हेल्दी और फिट रखने की कोशिश करता है, मगर इस कोशिश में कई बार हम कुछ ग़लतफ़हमियों के भी शिकार हो जाते हैं. सेहत से जुड़ी कुछ ऐसी ही गलतफहमियों को दूर करने की कोशिश की है हमने.

दर्द की असली वजह

पीठदर्द, ऑस्टियोपोरोसिस जैसी तकलीफ़ों से जुड़ी ग़लतफ़हमियां दूर कर रहे हैं **डॉ. अभय नेने, कंसल्टेंट स्पाइन सर्जन, वॉकहार्ट हॉस्पिटल, मुंबई सेंट्रल.**



मिथक- ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डियों का कमज़ोर होना) बढ़ती उम्र का नतीजा है.

सच्चाई- इसका उम्र से कोई संबंध नहीं, उम्र केवल एक रिस्क फैक्टर है. जब हड्डियों का बोन मास नॉर्मल से कम हो जाता है, तब ऑस्टियोपोरोसिस होता है. यह रोग हड्डियों को सुरक्षित रखने वाले एस्ट्रोजन हार्मोन की मात्रा कम होने से होता है. यह युवावस्था में भी हो सकता है.

मिथक- केवल महिलाएं ही ऑस्टियोपोरोसिस की शिकार होती हैं.

सच्चाई- अध्ययन बताते हैं कि भारत में ऑस्टियोपोरोसिस से पुरुष भी उतने ही पीड़ित हैं, जितनी महिलाएं.

मिथक- लंबे समय तक कैल्शियम की गोलियां लेने से किडनी स्टोन होता है.

सच्चाई- वैज्ञानिकों को अभी तक इस बात का कोई भी प्रमाण नहीं मिला है.

मिथक- कमरदर्द में बेड रेस्ट बहुत आवश्यक है.

सच्चाई- शोधों से पता चला है कि बेड रेस्ट हड्डियों और मसल्स को कमज़ोर कर देता है. यदि रोगी दर्द से इतना पीड़ित है कि वह उठ भी नहीं पाता, तब डॉक्टर ३ या ४ दिन बेड रेस्ट की सलाह देते हैं.

मिथक- ऑस्टियोपोरोसिस केवल कैल्शियम कम लेने की वजह से होता है.

सच्चाई- कैल्शियम की कमी से हड्डियां कमज़ोर ज़रूर होती हैं, मगर ऑस्टियोपोरोसिस का यही एकमात्र कारण नहीं है. बहुत ज़्यादा एक्सरसाइज़ करना व मासिक धर्म का अनियमित होना भी इसकी वजह हो सकता है.

मिथक- दवाइयां लिए बिना कमरदर्द ठीक नहीं होता.

सच्चाई- कमरदर्द सर्दी-खांसी की तरह बेहद सामान्य है. कई बार आराम करने से ये अपने आप ठीक हो जाता है. यदि दर्द बहुत ज़्यादा हो, तो डॉक्टर की सलाह लें.

मिथक- स्पाइन (रीढ़ की हड्डी) की सर्जरी नहीं करवानी चाहिए, क्योंकि इस सर्जरी का सक्सेस रेट बहुत कम है.

सच्चाई- कई बार स्पाइन की सर्जरी कराना बहुत आवश्यक हो जाता है, क्योंकि ऐसा न करने पर अन्य स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं. अतः डॉक्टर की सलाह मानें, न कि लोगों की. अब स्पाइन सर्जरी में काफ़ी उन्नति हो चुकी है.

मिथक- बैक प्रॉब्लम यानी पीठ दर्द की समस्या यदि बहुत गंभीर हो, तो दुबारा सामान्य जीवन नहीं जिया जा सकता.

सच्चाई- ऐसा नहीं है. कई अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी स्पाइन सर्जरी करवाने के बाद भी नॉर्मल जीवन जी रहे हैं और खेल भी रहे हैं.

मिथक- एक्स-रे, सी.टी. स्कैन और एम.आर.आई. से कमरदर्द के कारणों का पता चल जाता है.

सच्चाई- ज़्यादातर कमरदर्द ग़लत तरीक़े से उठने, बैठने, सोने, वज़न उठाने आदि के कारण होता है. ऐसे में कोई भी टेस्ट दर्द के कारणों का पता नहीं लगा सकता.

मिथक- बेड रेस्ट से पीठ दर्द में आराम मिलता है.

सच्चाई- ये सच है कि मांसपेशियों और हड्डियों से संबंधित परेशानियों के लिए बेड रेस्ट ज़रूरी है, लेकिन ये कोई इलाज़ नहीं है. ख़ासतौर से पीठ दर्द होने पर बेड रेस्ट से आराम नहीं मिलता. इसके लिए आपको कुछ ख़ास तरह की एक्सरसाइज़ करनी होगी या फिर फिज़ियोथेरेपिस्ट की सलाह लेनी होगी.

बनी रहे मुस्कान

मिथक- ज़्यादा ब्रश करने से दांत सफ़ेद व अच्छे होते हैं.

सच्चाई- ज़्यादा ब्रश करने से दांतों के इनेमल निकलने लगते हैं, जिससे सेंसिटिविटी एवं अन्य समस्या हो सकती है. दिन में २-३ बार से ज़्यादा ब्रश न करें.

मिथक- डेंटिस्ट से टीथ क्लीनिंग (दांत साफ़ करना) करवाने से दांत कमज़ोर हो जाते हैं.

सच्चाई- डेंटिस्ट के पास ६ महीने में १ बार टीथ क्लीनिंग के लिए अवश्य जाएं. इससे दांतों का प्लाक, जिससे बैक्टीरिया पैदा होते हैं, निकल जाता है और दांतों में सड़न नहीं होती.

मिथक- अच्छी तरह से ब्रश न करने पर सांसों से बदबू आती है.

सच्चाई- यह समस्या मुंह की सफ़ाई ठीक तरह से न करने पर होती है. हर बार खाने के बाद कुल्ला करें व दांतों की फ्लॉसिंग करें.

मिथक- फ्लॉसिंग से दांतों के बीच गैप बढ़ जाता है.

सच्चाई- यह ग़लत अवधारणा है, फ्लॉसिंग फ़ायदेमंद है. इससे दांतों के बीच फंसे खाने के कण निकल जाते हैं, जिससे सड़न एवं मसूड़ों में इंफेक्शन से बचाव होता है.

ये दिल का मामला है

दिल की बीमारियों से जुड़ी ग़लतफ़हमियों के बारे में बता रहे हैं **डॉ. प्रतीक सोनी, कार्डियोलॉजिस्ट, वॉकहार्ट हॉस्पिटल, मुंबई सेंट्रल.**

मिथक- चेस्टपेन (सीने में दर्द) हमेशा हृदय रोग से संबंधित नहीं होता.

सच्चाई- सामान्यतः २०% केसेस में चेस्टपेन हृदय रोग से संबंधित होता है. बाकी मामलों में मसल्स पेन या एसिडिटी इसकी वजह हो सकती है, परंतु सीने के दर्द को कभी भी अनदेखा न करें.

मिथक- एंजियोग्राफी करवाने के बाद एंजियोप्लास्टी या बायपास सर्जरी करवानी पड़ती है.

सच्चाई- एंजियोग्राफी करवाने वाले क़रीब ५०% व्यक्ति दवाइयों से ही ठीक हो जाते हैं. एंजियोप्लास्टी या बायपास सर्जरी की ज़रूरत नहीं पड़ती.

मिथक- एंजियोप्लास्टी केवल १ बार ही की जाती है.

सच्चाई- एंजियोप्लास्टी होने के बाद केवल ५ या १० प्रतिशत लोगों को ही दुबारा हार्ट प्रॉब्लम होने की संभावना रहती है. ऐसा होने पर दूसरी एंजियोप्लास्टी करनी पड़ती है.

मिथक- एंजियोग्राफी रिस्की है.

सच्चाई- हृदय संबंधी रोगों के बारे में जानने के लिए एंजियोग्राफी सुरक्षित और अचूक टेस्ट है. यह रिस्की नहीं है.

मिथक- सफल हार्ट सर्जरी के बाद नियमित दवाइयों की ज़रूरत नहीं होती.

सच्चाई- किसी भी तरह की हार्ट सर्जरी के बाद लंबे समय तक दवाइयां लेने की सलाह दी जाती है. ये दवाइयां भविष्य में होने वाली हार्ट संबंधी परेशानियों और हार्ट अटैक से बचाव के लिए दी जाती हैं.

मिथक- अंडा खाना हृदय के लिए हानिकारक है.

सच्चाई- जी हां, अंडे की जर्दी (पीले भाग) में लगभग २०० कोलेस्ट्रॉल होता है. कोलेस्ट्रॉल ऐसा वसायुक्त पदार्थ है, जो हमारे ख़ून में मौजूद होता है. यही कोलेस्ट्रॉल हमारी धमनियों में जमकर हार्ट अटैक का कारण बनता है. हालांकि अध्ययन बताते हैं कि स्वस्थ व्यक्ति रोज़ाना अंडा खा सकता है. कोलेस्ट्रॉल से बचने के लिए सिर्फ़ अंडे का सफ़ेद भाग ही खाएं. इसमें प्रोटीन होता है.

प्रेग्नेंसी का हौवा

हमारे देश में शादी होते ही सब महिला से मां बनने की ख़ुशख़बरी सुनने को आतुर हो जाते हैं. प्रेग्नेंसी में देरी होने पर सब अपने-अपने तर्क देने लग जाते हैं. प्रेग्नेंसी से जुड़ी ऐसी ही ग़लतफ़हमियों को दूर कर रही हैं **डॉ. बंदिता सिन्हा, कंसल्टेंट गायनाकोलॉजिस्ट, अपोलो क्लिनिक एंड फोर्टीस हॉस्पिटल.**

मिथक- बांझपन के लिए महिलाएं ही ज़िम्मेदार होती हैं.
सच्चाई- ये सोच पूरी तरह ग़लत है. इसका शिकार होने की संभावना पुरुषों में भी महिलाओं जितनी ही होती है.

मिथक- यदि लंबे समय तक ओरल कॉन्ट्रासेप्टिव पिल्स ली जाएं तो गर्भधारण में मुश्किल होती है.
सच्चाई- यदि आपकी उम्र ३४ वर्ष है और आप गर्भधारण नहीं कर पा रही हैं, तो यह स्त्रीबीज (एग) की लो क्वालिटी के कारण है न कि कॉन्ट्रासेप्टिव पिल्स के कारण.

मिथक- कंसीव (गर्भधारण) करने के लिए फल व सब्ज़ियों की स्पेशल डायट अपनानी चाहिए.
सच्चाई- इस बात का कोई वैज्ञानिक प्रमाण उपलब्ध नहीं है. पूरी दुनिया में अलग-अलग खानपान के लोग हैं, फिर भी उन्हें गर्भधारण होता है.

मिथक- शारीरिक संबंध बनाते समय ख़ास तरह की पोजीशन और समय से प्रेग्नेंसी की संभावना ज़्यादा होती है.
सच्चाई- वैज्ञानिक तौर पर आज तक ऐसी कोई बात सिद्ध नहीं हुई है.

मिथक- पति-पत्नी के साथ रहने पर भी प्रेग्नेंसी न होने का मतलब है कोई गंभीर समस्या.
सच्चाई- पति-पत्नी (यदि पत्नी की उम्र ३५ से कम है) के साथ रहने और नियमित सेक्स करने के बावजूद प्रेग्नेंसी में १ वर्ष का समय लग सकता है. ज़्यादा समय लगने पर पति-पत्नी डॉक्टर से चेकअप करवाएं और उनकी सलाहानुसार चलें. ■

खुली किताब का बंद पन्ना...

शैली माथुर

तू मर्दों की मानसिकता नहीं जानती? उन्हें हमेशा रहस्य के आवरण में लिपटी औरत लुभाती है. एक बार में ही ख़ुद को उनके सम्मुख शतप्रतिशत खोलकर रख दिया, तो फिर रहस्य, रोमांच, आकर्षण कहां बचेगा? फूल की जब तक एक-एक पंखुड़ी नहीं खुलती, भंवरा उसके आसपास मंडराता रहता है. पूरा खुलते ही तो वह रस पीकर छूमंतर नहीं हो जाएगा? मैंने चमत्कारी अंदाज़ में रहस्योद्घाटन किया, तो तन्वी का मुंह आश्चर्य से खुला का खुला रह गया था.

'तन्वी नहीं रही' मन ही मन १० बार दोहरा लेने के बाद भी दिल यक़ीन करने को तैयार ही नहीं था. सम्मिलित तो उसकी अंतिम यात्रा में होना चाहती थी, पर गृहस्थी और ऑफिस के बीसियों झमेलों के बीच तीन-चार दिन बाद ही निकलना हो सका. गाड़ी के हिचकोलों के बीच मन उसी के साथ बिताए पलों की स्मृति में डूबता-उतराता रहा. वैसे तो तन्वी मेरी कॉलेज की सहेलियों में से एक थी. पर इधर पिछले कुछ महीनों से उसका अपने काम के सिलसिले में बार-बार मेरे शहर आना, दो बार हफ़्तेभर के लिए मेरे साथ मेरे घर रुकना हमारे संबंधों को एक नया ही आयाम दे गया था. हम दोनों एक-दूसरे से काफ़ी जुड़ गए थे. तन्वी ने अवश्य ही इस अंतरंगता का पूरा ब्यौरा अपने पति को दिया होगा, जैसा कि उसका स्वभाव था और मेरा अनुभव था. और शायद इसीलिए मुझ तक उसके गुज़र जाने की ख़बर पहुंचाना

उन्हें लाज़मी लगा और मुझे भी इस शोकसंतप्त घड़ी में उनके पास जाना आवश्यक लगा.

दो महीने पहले सोशल साइट पर चैट के दौरान उसने मुझे मेरे शहर आने की सूचना दी थी. तब मैंने उसे अपना मोबाइल नंबर देकर मुझसे मिलने का आग्रह किया था. तब कहां ख़्याल था कि कॉलेज की एक सामान्य सहपाठी इतनी अंतरंग सखी, बहन सब कुछ बन जाएगी.

उस दिन तन्वी से मिलने की उत्सुकता में मैंने ज़रूरी फाइलें निबटाईं और ऑफिस का समय ख़त्म होने से पहले ही टैक्सी पकड़कर पार्क प्लाजा पहुंच गई थी. तन्वी मुझसे पांच मिनट पहले ही पहुंची थी और बैठने के लिए उपयुक्त स्थान तलाश रही थी.

‘‘वहां अंदर बैठते हैं एसी में.’’ कहते हुए मैं अंदर जाने लगी, तो तन्वी ने मेरा हाथ पकड़कर बाहर ही रोक लिया था.

‘‘नहीं, यहां खुले में ज़्यादा अच्छा लग रहा है. वैसे भी भीड़भाड़ में मुझे घुटन होती है.’’ वह मेरा हाथ पकड़कर वहीं कोने में रखी टेबल-कुर्सी पर जम गई थी. बैरा कुछ ही देर में ऑर्डर किए गए सैंडविच और कॉफी रख गया था. हम सैंडविच कुतरते, गर्म कॉफी के घूंट गले उतारते तब तक बतियाते रहे, जब तक कि आसपास अंधेरा घिर आने का एहसास नहीं हो गया.

‘‘ओह बातों-बातों में वक़्त का पता ही नहीं चला. तू कहां ठहरी हुई है? घर चल ना?’’ मैंने आग्रह किया.

‘‘यहीं पास ही कंपनी का गेस्टहाउस है. वहीं इंतज़ाम है.’’

‘‘अरे गेस्टहाउस को मार गोली. तेरा सूटकेस उठाते हैं और मेरे घर चलते हैं. अभी तो तू एक सप्ताह यहीं है, तो फिर घर पर बतियाते रहेंगे.’’

‘‘पर घर पर तेरे...’’ तन्वी को संकोच तो हुआ, पर मेरे साथ हो ली.

‘‘अरे विनय की तू चिंता मत कर. उसे कोई फ़र्क नहीं पड़नेवाला. वह अपने में मस्त रहनेवाला प्राणी है. फिर इन चार सालों में तो मैंने उसे पूरी तरह अपनी शीशी में उतार लिया है. बस तू देखती जा.’’ कहते हुए मैंने विनय को फोन लगा दिया था.

‘‘हां डार्लिंग, आज ऑफिस में काफ़ी काम था. बहुत थक गई हूं. अब घर लौट रही हूं. एक सहेली भी है साथ में... नहीं.. नहीं.. बाहर से आई है. एक सप्ताह हमारे साथ ही रुकेगी. बड़ी मुश्किल से मना पाई हूं... हां.. हां.. तुम्हें भूख लगी होगी. डोंट वरी! अभी आकर कुछ खाने का बंदोबस्त करती हूं. क्या... तुम बाहर से ला रहे हो? अच्छा चलो ठीक है! उसके सोने का भी इंतज़ाम कर देना. बाय डार्लिंग, थैंक्यू! चलो हो गया तुम्हारा इंतजाम!’’ तन्वी आश्चर्यचकित होकर प्रसन्नता से मुझे घूरे जा रही थी.

‘‘ऐसे क्या देख रही है? तू नहीं पटाती क्या अपने पति को इमोशनली ब्लैकमेल करके या चिकनी-चुपड़ी बातें करके?’’ मैंने उपहास उड़ानेवाले अंदाज़ में तन्वी को छेड़ा.

‘‘हम संयुक्त परिवार में रहते हैं. सासू मां, देवर सब साथ ही रहते हैं. रिश्तों में थोड़ी मर्यादा आ ही जाती है. वैसे पवन बहुत अच्छे हैं. बिना बोले ही मेरे मन की सब बातें समझ जाते हैं.’’ तन्वी का मुख आरक्त हो उठा था.

‘‘ओ हो, तू तो नई नवेली की तरह शर्माने लगी.’’ एक-दूसरे को छेड़ते विगत को कुरेदते पूरा सप्ताह कैसे निकल गया, कुछ पता नहीं चला. जाते हुए तन्वी ने बताया कि उसका काम अभी पूरा नहीं हुआ है. अगले महीने फिर आना होगा. मैंने उससे वादा लिया कि इस बार वह सूटकेस समेत सीधे घर आएगी.

अगले महीने उसने अपने आने की तिथि सूचित की, तो मैंने उससे एक दिन पहले आने का आग्रह किया, ताकि वह भी हमारे साथ संडे की पिकनिक पर चल सके. उसने कहा वह प्रयास करेगी, पर वह मंडे को ही आ पाई थी. मैं ऑफिस निकलने की जल्दी में थी. मैंने उसे भी आधे कॉमन रास्ते तक छोड़ने के इरादे से साथ ले लिया. ट्रैफिक सिग्नल पर यातायात अवरूद्ध था. तन्वी बार-बार गाड़ी का कांच खोलने, बंद करने लगी थी. मैंने टोका, तो उसने कहा उसे बहुत घुटन हो रही है. ख़ैर, जल्द ही रास्ता खुल गया था और मैंने तन्वी को उसकी बस तक ड्रॉप कर दिया था. लौटते में भी वह मेरे साथ हो ली.

‘‘कल आ जाती न, हमने पिकनिक पर तुझे ख़ूब मिस किया.’’

‘‘मन तो बहुत था, पर हो नहीं पाया. वही घर-परिवार की ज़िम्मेदारी...’’

‘‘तेरी सास साथ ही रहती है न, फिर क्या दिक़्क़त है?’’

‘‘पहले तो सारा वही संभालती थीं, पर इधर जब से एक दुर्घटना में उनकी आंखों की रोशनी गई है, सारी गृहस्थी का बोझ

मेरे कंधों पर आ पड़ा है. हालांकि अब भी वे बेचारी अपनी ओर से भरसक सहयोग करती हैं. कभी-कभी तो उनकी लाचारी पर मन बहुत भर आता है. इतनी स्वाभिमानी, आत्मनिर्भर महिला और अब छोटी-छोटी ज़रूरतों के लिए हम सब पर आश्रित हो गई हैं...'' तन्वी भावुक होने लगी, तो मैंने तुरंत विषय बदल दिया था.

''अरे कोई बात नहीं. मैं तो इसलिए कह रही थी कि पिकनिक में बहुत मज़ा आया. हमने अंताक्षरी खेली थी. य से मैंने ये काली काली आंखें... गाया तो सबको ख़ूब मज़ा आया. सब पूरा गाना गाने की गुज़ारिश करने लगे. सबके आग्रह पर आख़िर मैंने पूरा गाना गाया. गाना ख़त्म हुआ, तो तालियां और वन्स मोर का ज़बर्दस्त शोर गूंज उठा था.''

''वो तो होना ही था. कॉलेज के ज़माने में भी सब तेरी सिंगिग के ज़बर्दस्त फैन थे.''

''ख़ास मज़े की बात तो सुन. इस पूरे घटनाक्रम के दौरान विनय जिस तरह आंखें फाड़े मुझे घूरकर देख रहे थे, तू होती तो देखकर हंसी से लोटपोट हो जाती. क्योंकि उसे तो मैंने कभी भनक भी नहीं लगने दी थी कि मुझे गाना आता है.''

''क्या बात कर रही हे? ऐसा क्यों?''

''तू मर्दों की मानसिकता नहीं जानती? उन्हें हमेशा रहस्य के आवरण में लिपटी औरत लुभाती है. एक बार में ही ख़ुद को उनके सम्मुख शतप्रतिशत खोलकर रख दिया, तो फिर रहस्य, रोमांच, आकर्षण कहां बचेगा? फूल की जब तक एक-एक पंखुड़ी नहीं खुलती, भंवरा उसके आसपास मंडराता रहता है. पूरा खुलते ही तो वह रस पीकर छूमंतर नहीं हो जाएगा?'' मैंने चमत्कारी अंदाज़ में रहस्योद्घाटन किया, तो तन्वी का मुंह आश्चर्य से खुला का खुला रह गया था.

''मैंने तो कभी इस एंगल से सोचा ही नहीं. उलटे मेरे दिमाग़ में तो हमेशा से यह रहा है कि पति-पत्नी के मध्य कोई दीवार नहीं होनी चाहिए. दोनों को एक-दूसरे से कुछ छुपाकर नहीं रखना चाहिए. मैंने तो शादी के दो-चार दिनों में ही पवन को अपने बारे में सब कुछ बता दिया था. और उन्होंने भी अपने, अपने घर-परिवार के बारे में सब कुछ बता दिया था.''

''ऐसा तू सोचती है. ख़ैर, अपना-अपना अनुभव है. मैं तो इसे तेरा भोलापन कम, बेवकूफ़ी ज़्यादा कहूंगी. हां, तो मैं क्या बता रही थी? उस रात विनय ने मुझे पागलों की भांति प्यार किया था. बार-बार उसके मुंह से एक ही बात निकल रही थी. ओह रिया, जितना मैं तुम्हें जानता जा रहा हूं, तुम्हारे प्रति मेरा प्यार बढ़ता ही जा रहा है. जाने तुम्हारे व्यक्तित्व के और कितने पहलू हैं, जिनसे मैं अभी तक अनजान ही हूं. तुम्हें जब तक पूरा जान नहीं लूंगा, ऐसे ही प्यासा भटकता रहूंगा. वाक़ई उन क्षणों में उसकी प्यास देखने लायक थी.'' मैंने बात समाप्त कर तन्वी की ओर नज़रें उठाईं, तो पाया वह बेवकूफ़ों की तरह निर्निमेष मुझे ही ताके जा रही थी.

घर पहुंचे तो विनय मोबाइल पर वार्तालाप में व्यस्त थे. उनका उत्साह और ख़ुशी देखने लायक थी. तन्वी साथ नहीं होती, तो शायद वे मुझे बांहों में ही भर लेते.

''जानती हो किसका फोन था? बॉस का. शुक्रवार को हमने उन्हें डिनर दिया था न, उसकी जी खोलकर तारीफ़ कर रहे थे. कह रहे थे उनकी पत्नी तुमसे ट्रिफल पुडिंग और कोफ्ते की रेसिपी जानना चाहती है. यह भी कहा कि मैंने उन्हें पहले क्यों नहीं बताया कि तुम इतनी अच्छी कुक हो? अरे यार, ख़ुद मुझे ही कहां पता था? एनी वे, तुम लोग फ्रेश होकर आओ, तब तक मैं चाय तैयार करता हूं.'' विनय बेहद ख़ुशनुमा मूड में गुनगुनाते हुए रसोई की ओर बढ़ गए, तो तन्वी प्रशंसात्मक निगाहों से मुझे ताकने लगी. मैंने शरमाते हुए स्थिति स्पष्ट की.

''दरअसल, विनय अपने बॉस और उनकी बीवी को डिनर पर होटल ले जाना चाहते थे. मैंने कहा घर पर ही बुला लो. अभी तक उन्होंने हमारा घर नहीं देखा है, तो वे मुझे आश्चर्य से देखने लगे थे. शायद सोच रहे थे कि रोज़ तो खाना मेड बनाती है. मैंने कहा दाल, चावल, चपाती उससे बनवा लेंगे और एक स्पेशल सब्ज़ी और डेज़र्ट मैं बना लूंगी. बहुत डरते-डरते ही उन्होंने मेरी बात मानी थी. लेकिन उस दिन डिनर टेबल की सजावट और व्यंजनों का स्वाद चखकर, तो वे ख़ुद बेहोश होते-होते बचे थे. तब मैंने उन्हें बताया था कि मैंने कई कुकिंग कोर्सेज़ कर रखे हैं. मेहमानों के जाने के बाद उन्होंने दीवानों की तरह मेरे हाथ चूम लिए थे.'' उन पलों को याद करते हुए मैं एक बार फिर अभिभूत हो उठी थी. अपनी आंखें पोंछते हुए मैंने तन्वी की ओर नज़रें उठाईं, तो उसे किसी गहरी सोच में डूबा पाया था.

एक झटके के साथ ट्रेन रुकी, तो मैं अतीत से वर्तमान में लौट आई. मेरा स्टेशन आ गया था. मैं नियत पते पर पहुंच

गई. चूंकि तन्वी को गुज़रे चार-पांच रोज़ हो चुके थे, इसलिए काफ़ी रिश्तेदार तो विदा ले चुके थे. घर में रोना-धोना भी थम चुका था, पर एक मनहूसियत भरी चुप्पी चारों ओर पसरी हुई थी. मानो घर तन्वी की इस असमय विदाई के दुख से उबर नहीं पा रहा हो. ख़ुद मैं ही कहां उबर पा रही थी. घर का हर एक सदस्य बड़ी ही आत्मीयता से आकर मुझसे मिलने लगा. तन्वी के पति पवन मुझे बड़े ही समझदार और सुलझे हुए विचारों के लगे. उन्होंने पहले मेरे नहाने-धोने और खाने का प्रबंध किया. फिर सबकी कुशलक्षेम पूछी.

“तन्वी आपकी इतनी बातें करती थी कि लग ही नहीं रहा कि आपसे पहली बार मिल रहा हूं.”

“मैं ख़ुद भी आपसे यही कहना चाह रही थी. इस घर के हर कोने से, हर सदस्य से तन्वी मेरा इस कदर परिचय करवा चुकी है कि मुझे लग ही नहीं रहा कि मैं पहली बार आई हूं और आप लोगों से पहली बार मिल रही हूं, बस कमी है तो तन्वी की... उसने मुझसे इतनी बार अपने घर आने का आग्रह किया था... पर तब कहां सोचा था कि एक दिन इस तरह यहां आना होगा, वह भी उसकी अनुपस्थिति में...” मेरा गला रूंधने लगा था. पर मैं अंदर का सारा बाहर उड़ेलकर अपनी घुटन से मुक्त हो जाना चाहती थी.

“...विश्वास नहीं हो रहा कि कुछ हफ़्तों पहले की हंसती-गाती तन्वी अब हमारे बीच नहीं है. अचानक क्या हो गया था उसे? अच्छी-भली तो थी?” मेरे प्रश्न के जवाब में वे मुझे आश्चर्य से देखने लगे थे.

“क्या आपको मालूम नहीं कि तन्वी फेफड़ों की असाध्य बीमारी से पीड़ित थी?”

अब चौंकने की बारी मेरी थी. “नहीं, उसने तो मुझसे कभी किसी बीमारी का ज़िक्र नहीं किया.”

“तन्वी के फेफड़े बड़े-बड़े छेदों से छलनी हो चुके थे. सभी डॉक्टर्स को दिखा चुके थे. सभी उपचार भी ले चुके थे. सबका एक ही मत था कि इस बीमारी को साथ लेकर ही जीना होगा और इसमें कोई मुश्किल भी नहीं थी. ज़रा-सी दवाइयां और समुचित आराम. शारीरिक और मानसिक दोनों ही तरह का श्रम उसके लिए घातक था, पर ज़िंदगी को थ्रिल की तरह लेनेवाली तन्वी के लिए ऐसी ज़िंदगी जीना मुश्किल ही नहीं नामुमकिन था. उसे तो किसी से अपनी इस बीमारी की चर्चा करना भी बुरा लगता था. वह लोगों की आंखों में अपने लिए सहानुभूति के भाव बर्दाश्त नहीं कर सकती थी, इसीलिए उसने आपसे भी अपनी बीमारी की बात छुपाई होगी.”

“हां शायद!” मुझे याद आने लगा, इसीलिए भीड़भाड़ में उसका दम घुटता था. तभी तन्वी की सास रोते हुए कमरे में आ गईं. शायद किसी ने उन्हें मेरे बारे में बताया होगा.

“हाय मेरी बेटी सरीखी बहू! भगवान अच्छे लोगों को ही क्यों अपने पास बुला लेता है? इससे अच्छा होता मुझे उठा लेता.” वे दहाड़ें मारकर रोने लगीं, तो पवन उन्हें संभालते हुए बाहर ले गए.

“मां, संभालिए अपने आपको. याद है डॉक्टर ने क्या कहा था- रोएंगी तो आपका ऑपरेशन बेकार हो जाएगा. आपकी बहू की इच्छा अधूरी रह जाएगी?”

मुझे कुछ समझ नहीं आ रहा था. सब कुछ एक पहेली-सा लग रहा था. याद आया तन्वी ने कहा था उसकी सास देख नहीं सकती, पर ये तो देख रही हैं? मैं इसी उधेड़बुन में उलझी थी कि तभी पवन लौट आए.

“मां की आंखों का अभी-अभी ऑपरेशन हुआ है. तन्वी की आंखें उन्हें लगाई गई हैं. ऐसा तन्वी अपने नेत्रदान के संकल्पपत्र में लिखकर गई थी. उसने ऐसा कब किया, हममें से किसी को नहीं पता. वह तो अंतिम समय जब उसने अस्पताल में दम तोड़ा, तब उसकी डॉक्टर ने हमें यह दिखाया और फिर उसकी इच्छानुसार ही सब कार्यवाही संपन्न हुई. अभी कुछ समय पहले ही उसने यह शपथपत्र भरा था... शायद आपके यहां से लौटने के अगले दिन ही... पर घोर आश्चर्य, किसी को कुछ बताया नहीं, जबकि मुझे वह छोटी से छोटी बात भी बताया करती थी... अं... आपको कुछ पता है?”

मैंने ‘नहीं’ में गर्दन हिला दी. पर अंदर चल रहा आत्ममंथन चिल्ला-चिल्लाकर कहना चाह रहा था, हां मैं जानती हूं उसने ऐसा क्यों किया? मेरे अंदर की उथल-पुथल और भावनाओं के संवेग से सर्वथा अनजान पवन अपनी ही रौ में बोले जा रहे थे, “पूरी ज़िंदगी वह मेरे सम्मुख खुली किताब बनी रही. पता नहीं अंत समय ही यह एक पन्ना क्यों बंद रखा? अब तक तो मैं उस खुली किताब से बेपनाह मुहब्बत ही करता था, पर अब इस बंद पन्ने को जान लेने के बाद तो उसके प्रति श्रद्धा भी रखने लगा हूं.”

मेरी अब तक रोकी सिसकी आख़िरकार फूट पड़ी थी. ■

स्किन प्रॉब्लम्स के असरदार घरेलू उपाय

बदलती लाइफ स्टाइल, बदलते मौसम और बदलते हार्मोन्स के चलते अगर आपकी स्किन भी मुंहासे, झाइयां, झुर्रियां, व्हाइट हेड्स, ब्लैक हेड्स जैसी स्किन प्रॉब्लम्स की चपेट में आ चुकी है, तो इनसे निपटने के लिए आज़माइए ये आसान व असरदार घरेलू उपाय.

मुंहासे

चेहरे पर मुंहासे आना एक आम ब्यूटी प्रॉब्लम है. ऑयली स्किन वालों को मुंहासों का सामना कुछ ज़्यादा ही करना पड़ता है. ऐसे में कुछ ख़ास घरेलू उपाय आज़माकर मुंहासों से छुटकारा पाया जा सकता है.

बेकिंग सोडा ट्रीटमेंट

सामग्रीः २ टीस्पून- बेकिंग सोडा

आवश्यकतानुसार- पानी

विधिः बेकिंग सोडा में थोड़ा-सा पानी मिलाकर गाढ़ा लेप बना लें. तैयार लेप को फेशियल मास्क की तरह चेहरे पर लगाएं. २० मिनट बाद कुनकुने पानी से चेहरा धो लें.

ब्यूटी इफेक्टः नियमित रूप से ये लेप चेहरे पर लगाएं. मुंहासे कम हो जाएंगे.

ओटमील ट्रीटमेंट

सामग्रीः २ टीस्पून- ओटमील

आवश्यकतानुसार- पानी

विधिः ओटमील में पानी मिलाकर गाढ़ा पेस्ट बना लें. इसे चेहरे पर लगाएं. फिर १५ मिनट बाद चेहरा धो लें.

ब्यूटी इफेक्टः अच्छे रिज़ल्ट के लिए सप्ताह में तीन-चार दिन ये लेप चेहरे पर लगाएं.

टोमैटो ट्रीटमेंट

सामग्रीः १- टमाटर का पल्प

आवश्यकतानुसार- खीरे का जूस

विधिः टमाटर के पल्प और खीरे के जूस को मिलाकर गाढ़ा लेप बना लें. इसे १५ मिनट के

लिए चेहरे पर लगाएं. फिर कुनकुने पानी से चेहरा धो लें.

ब्यूटी इफेक्टः रोज़ाना ऐसा करने से मुंहासों से छुटकारा मिल जाएगा.

दाग़-धब्बे

मुंहासे जाते-जाते त्वचा पर दाग़-धब्बे छोड़ जाते हैं. इन दाग-धब्बों से निजात पाने के लिए उन पर ख़ास घरेलू लेप लगाएं.

सैंडलवुड ट्रीटमेंट

सामग्रीः १ टीस्पून- चंदन पाउडर

आवश्यकतानुसार- गुलाब जल/दूध

विधिः चंदन पाउडर में गुलाब जल या दूध मिलाकर पतला लेप बनाकर चेहरे पर लगाएं. एक घंटे बाद ठंडे पानी से चेहरा धो दें.

ब्यूटी इफेक्टः हर रोज़ चंदन का लेप लगाने से दाग़-धब्बे के निशान धीरे-धीरे कम हो जाते हैं.

आल्मंड ट्रीटमेंट

सामग्रीः ४-५ - बादाम

आवश्यकतानुसार- गुलाब जल

विधिः बादाम को रातभर पानी में भिगोकर रखें. सुबह छिलका निकालकर इसे गुलाब जल के साथ पीस लें. तैयार लेप को चेहरे पर लगाएं. सूख जाने पर धो लें.

ब्यूटी इफेक्टः नियमित रूप से ये लेप चेहरे पर लगाने से कुछ ही सप्ताह में दाग़-धब्बों से मुक्ति मिल जाएगी.

हनी ट्रीटमेंट

सामग्रीः १ टीस्पून- शहद

२ टीस्पून- ओट, थोड़ा-सा- एलोविरा जेल

विधिः शहद, ओट और एलोविरा जेल को मिलाकर पेस्ट बना लें. अब इसे चेहरे पर लगाएं. ३० मिनट बाद कुनकुने पानी से चेहरा धो लें.

ब्यूटी इफेक्टः रोज़ाना ये लेप चेहरे पर लगाने से दाग़-धब्बों का रंग हल्का पड़ जाता है और त्वचा निखरने लगती है.

व्हाइट हेड्स

ऑयल ग्लैंड्स के अधिक सक्रिय होने की वजह से व्हाइट हेड्स और ब्लैक हेड्स की समस्या होती है. ये ज़्यादातर नाक, ठुड्डी व होंठ के आसपास दिखाई देते हैं.

एग ट्रीटमेंट

सामग्रीः १- अंडे की सफ़ेदी

१ टीस्पून- शहद

विधिः अंडे की सफ़ेदी को छोटे बाउल में डाल दें. फिर इसमें शहद डालकर अच्छी तरह मिलाएं. तैयार मिश्रण को प्रभावित जगह पर लगाएं. ३० मिनट बाद ठंडे पानी से चेहरा धो लें.

ब्यूटी इफेक्टः सप्ताह में तीन से चार दिन प्रभावित जगह पर ये लेप लगाएं. व्हाइट हेड्स से मुक्ति मिल जाएगी.

गार्लिक ट्रीटमेंट

सामग्रीः ९-१०- लहसुन की कलियां.

विधिः लहसुन की कलियों को पीसकर रस निकाल लें. एक दिन में ३ बार इस रस को प्रभावित जगह पर लगाएं. १५ मिनट बाद धो लें.

ब्यूटी इफेक्टः ऐसा करने से व्हाइट हेड्स पूरी तरह ख़त्म हो जाएंगे.

लेमन ट्रीटमेंट

सामग्रीः २ टीस्पून- नींबू का रस

विधिः नींबू के रस में कॉटन को डुबोकर प्रभावित जगह पर लगाएं. थोड़ी देर के लिए इसे यूं ही रहने दें, फिर ठंडे पानी से चेहरा धो लें.

ब्यूटी इफेक्टः अच्छे रिज़ल्ट के लिए दिन में ३ बार यही प्रक्रिया दोहराएं.

ब्लैक हेड्स

व्हाइट हेड्स ही आगे चलकर ब्लैक हेड्स में बदल जाते हैं. इन्हें कम करने के लिए आप ख़ास घरेलू उपाय अपना सकती हैं.

ग्रीन टी ट्रीटमेंट

सामग्रीः १ टीस्पून- ग्रीन टी (चायपत्ती)

थोड़ा-सा- पानी

विधिः ग्रीन टी (चायपत्ती) में पानी मिलाकर पेस्ट बना लें. तैयार पेस्ट को प्रभावित जगह पर

लगाकर २-३ मिनट हल्के हाथों से रगड़ें. कुछ देर बाद कुनकुने पानी से चेहरा धो लें.

ब्यूटी इफेक्टः रोज़ाना ऐसा करने से यक़ीनन ब्लैक हेड्स से राहत मिलेगी.

ग्रीन एप्पल ट्रीटमेंट

सामग्रीः आधा- ग्रीन एप्पल, थोड़ा-सा- पानी.

विधिः ग्रीन एप्पल को पीसकर पेस्ट बना लें. इसे प्रभावित जगह पर लगाएं. सूख जाने के बाद धो दें.

ब्यूटी इफेक्टः रोज़ ऐसा करने से ब्लैक हेड्स से मुक्ति मिलेगी.

ग्रीन ग्रेप्स ट्रीटमेंट

सामग्रीः कुछ- ताज़े अंगूर

विधिः ताज़े अंगूर को पीसकर पेस्ट बना लें और चेहरे पर लगाएं. १५-२० मिनट बाद कुनकुने पानी से चेहरा धो दें.

ब्यूटी इफेक्टः नियमित रूप से ऐसा करने से ब्लैक हेड्स कम हो जाते हैं.

झाइयां

झाइयों की वजह से चेहरा मुरझाया हुआ नज़र आता है. इनसे निजात पाने के लिए चेहरे पर ख़ास पेस्ट लगाएं.

टोमैटो-लेमन ट्रीटमेंट

सामग्रीः २ टेबलस्पून- टमाटर का रस
१ टीस्पून- नींबू का रस

विधिः टमाटर के रस में नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाएं. सूख जाने पर चेहरा धो लें.

ब्यूटी इफेक्टः रोज़ाना यही प्रक्रिया दोहराने से झाइयां कम हो जाएंगी.

मिल्क क्रीम ट्रीटमेंट

सामग्रीः २ टीस्पून- मलाई, चुटकीभर- हल्दी.

विधिः मलाई में हल्दी मिलाकर गाढ़ा पेस्ट बना लें. अब इसे प्रभावित जगह पर लगाएं. १५ मिनट बाद चेहरा धो दें.

ब्यूटी इफेक्टः सप्ताह में तीन से चार बार ऐसा करें. झाइयां कम हो जाएंगी.

मिल्क-ऑरेंज पील ट्रीटमेंट

सामग्रीः २ टीस्पून- कच्चा दूध
थोड़ा-सा- संतरे के छिलके का पाउडर

विधिः कच्चे दूध में संतरे के छिलके का पाउडर मिलाकर गाढ़ा पेस्ट बना लें. तैयार पेस्ट को चेहरे पर लगाएं. २० मिनट बाद चेहरा धो दें.

ब्यूटी इफेक्टः यह प्रक्रिया सप्ताहभर दोहराएं, झाइयां कम हो जाएंगी.

डार्क सर्कल

आंखों के आसपास की स्किन काफ़ी सेंसिटिव होती है. इसमें ऑयल ग्लैंड भी बहुत कम होते हैं. ऐसे में ज़रा-सी भी लापरवाही बरतने पर डार्क सर्कल उभर आते हैं.

मिंट ट्रीटमेंट

सामग्रीः १ टेबलस्पून- ताज़े पुदीना के पत्ते
थोड़ा-सा- खीरा

विधिः पुदीने के पत्ते व खीरे को पीसकर पेस्ट बना लें. इसे डार्क सर्कल पर लगाएं. जब सूख जाए तो धो लें.

ब्यूटी इफेक्टः इससे आंखों के नीचे उभर आए काले घेरों का रंग फीका पड़ जाएगा.

आल्मंड-लेमन ट्रीटमेंट

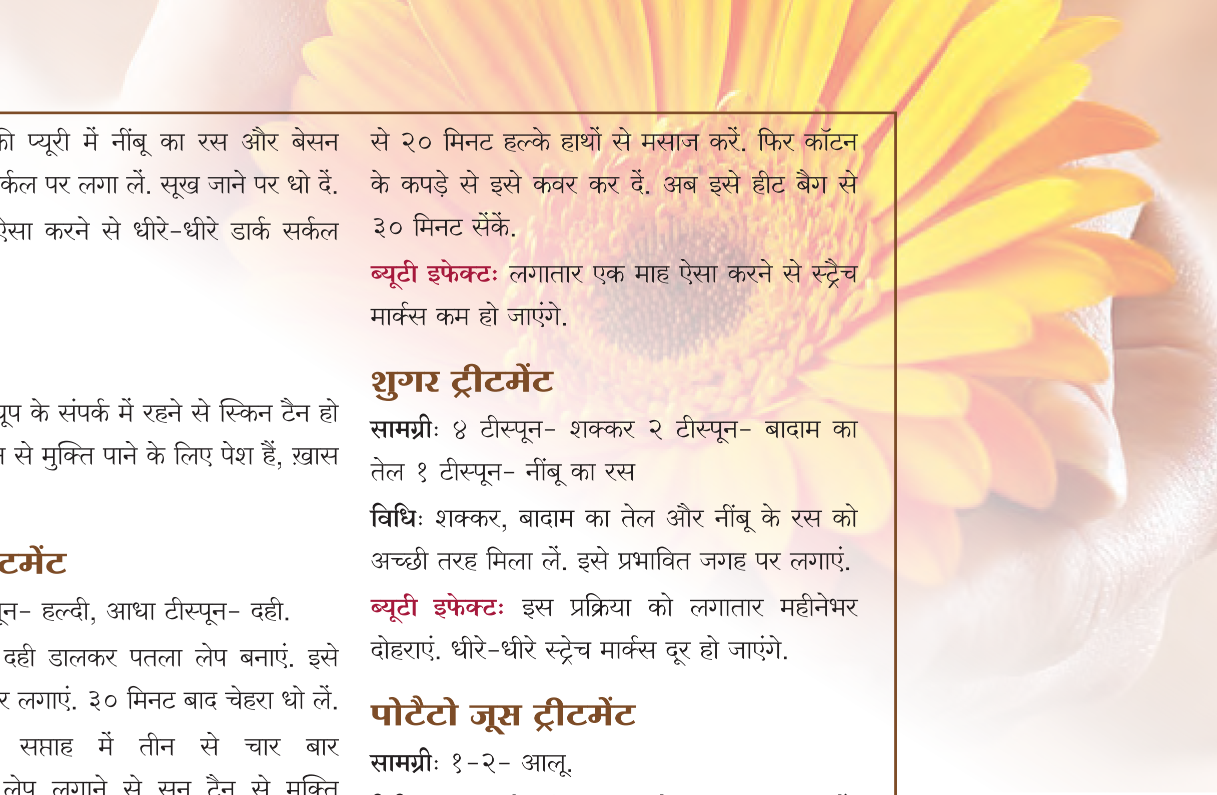
सामग्रीः ४-५- बादाम
३-४ बंदू- नींबू का रस

विधिः बादाम को रात भर पानी में भिगोकर रखें. सुबह इसे पीस लें. अब इसमें कुछ बूंद नींबू का रस मिलाकर काले घेरों पर लगाएं.

ब्यूटी इफेक्टः रोज़ाना ऐसा करने से डार्क सर्कल कम हो जाएंगे.

टोमैटो-बेसन ट्रीटमेंट

सामग्रीः आधे- टमाटर की प्यूरी २-३ बंदू- नींबू का रस थोड़ा-सा- बेसन



विधिः टमाटर की प्यूरी में नींबू का रस और बेसन मिलाकर डार्क सर्कल पर लगा लें. सूख जाने पर धो दें.

ब्यूटी इफेक्टः ऐसा करने से धीरे-धीरे डार्क सर्कल ग़ायब हो जाएंगे.

सन टैन

ज़्यादा देर तेज़ धूप के संपर्क में रहने से स्किन टैन हो जाती है. सन टैन से मुक्ति पाने के लिए पेश हैं, ख़ास घरेलू नुस्ख़े.

टर्मरिक ट्रीटमेंट

सामग्रीः २ टीस्पून- हल्दी, आधा टीस्पून- दही.

विधिः हल्दी में दही डालकर पतला लेप बनाएं. इसे प्रभावित जगह पर लगाएं. ३० मिनट बाद चेहरा धो लें.

ब्यूटी इफेक्टः सप्ताह में तीन से चार बार हल्दी-दही का लेप लगाने से सन टैन से मुक्ति मिलती है.

कोकोनट ट्रीटमेंट

सामग्रीः १ टेबलस्पून- ताज़े नारियल का पानी.

विधिः प्रभावित जगह पर ताज़े नारियल का पानी लगाएं. थोड़ी देर बाद चेहरा धो लें.

ब्यूटी इफेक्टः सन टैन से मुक्ति के लिए रोज़ाना दिन में तीन से चार बार ऐसा करें.

लेमन ट्रीटमेंट

सामग्रीः १- नींबू

विधिः नींबू को बीचोंबीच काटकर प्रभावित जगह पर रगड़ें.

ब्यूटी इफेक्टः लगातार पंद्रह दिन यही प्रक्रिया दोहराएं. सन टैन से छुटकारा मिल जाएगा.

स्ट्रेच मार्क्स

डिलीवरी के बाद पेट पर और वेट लॉस के बाद थाइज़, बस्ट एरिया, बांह पर स्ट्रेच मार्क्स उभर आते हैं. इनसे छुटकारा पाने के लिए ट्राई करें कैस्टर, शुगर और पोटैटो जूस के ट्रीटमेंट.

कैस्टर ऑयल ट्रीटमेंट

सामग्रीः आवश्यकतानुसार- कैस्टर ऑयल.

विधिः प्रभावित जगह पर कैस्टर ऑयल लगाकर १५ से २० मिनट हल्के हाथों से मसाज करें. फिर कॉटन के कपड़े से इसे कवर कर दें. अब इसे हीट बैग से ३० मिनट सेंकें.

ब्यूटी इफेक्टः लगातार एक माह ऐसा करने से स्ट्रैच मार्क्स कम हो जाएंगे.

शुगर ट्रीटमेंट

सामग्रीः ४ टीस्पून- शक्कर २ टीस्पून- बादाम का तेल १ टीस्पून- नींबू का रस

विधिः शक्कर, बादाम का तेल और नींबू के रस को अच्छी तरह मिला लें. इसे प्रभावित जगह पर लगाएं.

ब्यूटी इफेक्टः इस प्रक्रिया को लगातार महीनेभर दोहराएं. धीरे-धीरे स्ट्रेच मार्क्स दूर हो जाएंगे.

पोटैटो जूस ट्रीटमेंट

सामग्रीः १-२- आलू.

विधिः आलू को छीलकर इसके स्लाइस काट लें. प्रत्येक स्लाइस को कुछ मिनटों के लिए प्रभावित जगह पर रगड़ें. जब आलू का रस सूख जाए, तो कुनकुने पानी से धो लें.

ब्यूटी इफेक्टः स्ट्रेच मार्क्स से मुक्ति के लिए महीनेभर यह प्रक्रिया दोहराएं.

बच्चों की हाइट बढ़ाने में मदद करते हैं ये सुपरफूड्स

अगर आपके बच्चे की हाइट नहीं बढ़ रही है, तो हो सकता है कि बच्चे को शारीरिक विकास के लिए ज़रूरी पोषक तत्व नहीं मिल रहे हों. शरीर में पोषक तत्वों की कमी होने पर बच्चों को न केवल कई बीमारियां घेर लेती हैं, बल्कि इसका असर उनकी हाइट पर भी पड़ता है. इसीलिए उन्हें बचपन से ही सारी सब्ज़ियां, फल और हेल्दी चीज़ें खाने की आदत डालें.

बदलती और असंयमित लाइफस्टाइल का असर बच्चों की सेहत पर पड़ता है. संतुलित खानपान न होने के कारण उनका शारीरिक विकास ठीक से नहीं हो पाता और इसका असर उनकी हाइट पर भी पड़ता है. हाइट कम होने की वजह से कई बार बच्चों को शर्मिंदगी भी उठानी पड़ती है, जिससे उनके कॉन्फिडेंस में कमी आती है. आइए जानते हैं ऐसे सुपरफूड्स के बारे में, जिन्हें बच्चों की डाइट में शामिल करने से उनका शारीरिक विकास होने के साथ ही लंबाई बढ़ाने में भी मदद मिलेगी.

बच्चों की हाइट बढ़ाने में मदद करते हैं ये सुपर फूड्स

मिल्क और डेयरी फूड्स

दूध में सबसे अधिक कैल्शियम होता है और कैल्शियम हड्डियों को मजबूती प्रदान करता है. इसके अलावा दूध प्रोटीन का भी अच्छा स्रोत है, जो बच्चे के शरीर में कोशिकाओं के विकास में मदद करता है, इसलिए बच्चों को रोज़ाना एक ग्लास दूध जरूर पिलाएं. दूध के अतिरिक्त दूसरे डेयरी प्रोडक्ट्स- पनीर, दही, चीज़ आदि भी विटामिन ए, बी, डी और ई के साथ-साथ प्रोटीन और कैल्शियम के समृद्ध स्रोत हैं, जो बच्चे की हाइट बढ़ाने में मदद करेंगे.

२. हरी पत्तेदार सब्जियां

मेथी, पालक, चौलाई, बंदगोभी जैसी पत्तेदार सब्जियों में विटामिन-सी, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम और पोटैशियम के अलावा विटामिन-के जैसे पोषक तत्व होते हैं, जो शरीर को पर्याप्त पोषण प्रदान करते हैं और बच्चों की हाइट बढ़ाने में मदद करते हैं.

३. अंडा

प्रोटीन रिच अंडे को न्यूट्रिशन का पावरहाउस भी कहते हैं. एक अध्ययन के अनुसार, रोज़ाना दो अंडे खाने से बच्चों की हाइट बढ़ती है. अंडे के पीले भाग में हेल्दी फैट होते हैं, जो बच्चे के शारीरिक और मानसिक विकास में मदद करते हैं.

क्यों नहीं बढ़ती बच्चों की हाइट?

- भोजन में सही मात्रा में पोषण न लेने की वजह से बच्चों की हाइट रुक सकती है. ९०% बच्चों का शारीरिक विकास पर्याप्त और सही मात्रा में पोषक भोजन न लेने की वजह से रुकता है.
- कई बार बच्चे मोटा होने के डर से भी खाने से दूरी बनाते हैं, जिसका असर उनकी हाइट पर भी पड़ता है.
- पैंक्रियाटिक प्रॉब्लम की वजह से भी बच्चे का वज़न और हाइट नहीं बढ़ पाती है.
- थायराइड या ग्रोथ हार्मोंस की कमी जैसी हार्मोनल प्रॉब्लम्स की वजह से भी बच्चे की हाइट बढ़नी रुक सकती है.

४. सोयाबीन

सोयाबीन में प्रोटीन प्रचुर मात्रा में होता है, जो बच्चे की कोशिकाओं और हड्डियों के निर्माण तथा विकास में मदद करने के साथ ही लंबाई बढ़ाने में भी सहायता करता है.

५. शकरकंद

शकरकंद विटामिन-ए से समृद्ध होता है, जो हड्डियों को मजबूती प्रदान करता है. इसमें घुलनशील और अघुलनशील तत्व होते हैं, जो पाचन तंत्र को सही रखते हैं और आंतों के लिए गुड बैक्टीरिया के निर्माण में मदद करते हैं. शकरकंद विटामिन-सी, मैंग्नीज़, विटामिन बी६ और पोटैशियम का भी अच्छा स्रोत है, जो बच्चे के शारीरिक और मानसिक विकास में सहायता करते हैं.

६. मीट

बच्चों की हड्डियों और मांसपेशियों के विकास के लिए मीट फायदेमंद है. यह प्रोटीन और कई न्यूट्रिएंट्स से भरपूर होता है, जो बच्चे की लंबाई बढ़ाने में मदद करता है.

७. साल्मन फिश

इस फिश में ओमेगा-३ फैटी एसिड प्रचुर मात्रा में होता है. ओमेगा-३ फैटी एसिड दिल की अच्छी सेहत के साथ ही शारीरिक विकास और वृद्धि के लिए भी अच्छा माना जाता है. कुछ अध्ययनकर्ताओं का मानना है कि ओमेगा फैटी-३ एसिड हड्डियों की मजबूती के बहुत ज़रूरी है. ये बच्चों में नींद की समस्या को भी दूर करता है.

८. साबूत अनाज

इसमें कई तरह के माइक्रो न्यूट्रिएंट्स होते हैं, जो बच्चे के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए फायदेमंद होते हैं. इसे खाने से बच्चों के शरीर में कैल्शियम, विटामिन्स, कॉपर, मैंग्नीज़, जिंक और आयरन जैसे पोषक तत्वों की कमी पूरी होती है. इसका सीधा प्रभाव उनकी ग्रोथ पर पड़ता है.

९. आंवला

विटामिन सी से भरपूर आंवले भी बच्चों की हाइट बढ़ाने में मददगार है. यह शरीर में हार्मोंस को संतुलित रखने के साथ ही दिमाग को भी तेज़ करता है.

१०. ओट्स

इसमें विटामिन बी, ई, पोटेशियम और जिंक भी होते हैं जो कि बच्चों की दिमागी सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं. इसमें बहुत ज्यादा फाइबर होता है, जो बच्चों के पाचन को सही रखता है. साथ ही इसमें मौजूद प्रोटीन बच्चों की हाइट बढ़ाने में मददगार होता है.

११. बादाम

विटामिन और मिनरल सहित अनेक पोषक तत्वों से भरपूर बादाम बच्चों की हाइट बढ़ाने में मदद करता करता है. इसमें हेल्दी फैट, फाइबर, मैंग्नीज़, मैंग्नीशियम और विटामिन-ई भी होता है, जो बच्चों की हड्डियों के लिए भी फायदेमंद होता है.

१२. बेरीज़

रसबेरी, ब्लैकबेरी, ब्लूबेरी और स्ट्रॉबेरी में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट प्रचुर मात्रा में होते हैं. ये बेरीज़ ऊतकों की मरम्मत करते हैं, साथ ही बच्चों की हाइट बढ़ाने में भी मदद करते हैं.

१३. दालें

दालों में प्रोटीन और फाइबर की मात्रा अधिक होती है और वसा की मात्रा कम, जो बढ़ते बच्चों के शारीरिक विकास के लिए बहुत ज़रूरी है.

- देवांश शर्मा

लो कैलोरी रेसिपीज़

बीन्स सलाद

सामग्री: सलाद के लिए: ३ कप मिक्स्ड बीन्स (राजमा, चवली, मटर, हरा चना), आधा कप हरा प्याज (कटा हुआ), ३ टमाटर (बीज निकालकर कटे हुए).

ड्रेसिंग के लिए: १ टीस्पून तेल, २ टेबलस्पून नींबू का रस, आधा टीस्पून लहसुन (कुटा हुआ), नमक और कालीमिर्च स्वादानुसार, थोड़ा -सा हरा धनिया गार्निशिंग के लिए.

विधि: सलाद की सारी सामग्री को अच्छी तरह से मिला लें. इसमें ड्रेसिंग डालकर टॉस करें. कटे हुए हरे धनिया से गार्निश करके सर्व करें.

ओट्स इडली

सामग्री: १ कप ओट्स, आधा कप दही और सूजी, आधा कप मिक्स वेजीटेबल (हरी मटर, गाजर, बीन्स, शिमला मिर्च), २ हरी मिर्च (कटी हुई), नमक स्वादानुसार, १ पैकेट फ्रूट सॉल्ट.

छौंक के लिए: १ टेबलस्पून तेल, आधा टीस्पून राई, चना दाल और उड़द दाल, थोड़े-से करीपत्ते.

विधि: पैन में ओट्स को ५ मिनट तक भून लें, ताकि उसका कच्चापन खत्म हो जाए. ठंडा होने पर ओट्स को दरदरा पीस लें. एक दूसरे पैन में तेल गरम करके राई, चना दाल, उड़द दाल और करीपत्ते का छौंक लगाएं. सूजी और ओट्स पाउडर डालकर ५ मिनट तक भून लें. आंच बंद कर दें. ठंडा होने पर इसमें सारी सब्ज़ियां, दही, हरी मिर्च और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएं. आवश्यकतानुसार पानी मिलाकर गाढ़ा घोल बनाएं. १५-२० मिनट तक ढंककर रखें. फ्रूट सॉल्ट डालकर घोल को फेंट लें. चिकनाई लगे इडली मोल्ड में घोल डालकर १०-१२ मिनट तक इडली को भाप में पकाएं. चटनी के साथ सर्व करें.

मिक्स वेज उपमा

सामग्रीः १ कप सूजी (भुनी हुई), १-१ प्याज़, २-२ हरी मिर्च और बीन्स, १ गाजर, आधी शिमला मिर्च, थोड़ा-सा हरा धनिया (सभी बारीक कटे हुए), १/४ कप हरी मटर, नमक स्वादानुसार, २ टीस्पून घी, १-१ टीस्पून राई, चना दाल और उड़द दाल, थोड़े-से करीपत्ते.

विधिः पैन में बिना घी डाले सूजी को धीमी आंच पर भून लें. आंच से उतारकर उसी पैन में घी गरम करके राई और करीपत्ते का छौंक लगाएं. चना दाल और उड़द दाल डालकर सुनहरा होने तक भून लें. प्याज़ डालकर नरम होने तक भून लें. सभी सब्ज़ियां डालकर ढंककर २-३ मिनट तक नरम होने तक भून लें. भुनी हुई सूजी, नमक और आवश्यकतानुसार पानी डालकर धीमी आंच पर ढंककर ५-६ मिनट तक पकाएं. बीच-बीच में चलाते रहें. जब पानी सूख जाए, तो आंच बंदकर दें. हरे धनिए से गार्निश करके सर्व करें.

रागी रवा इडली

सामग्री: १-१ कप रागी (नाचनी) और सूजी, नमक स्वादानुसार, १-१ कप खट्टा दही और पानी, १/४ टीस्पून बेकिंग सोडा.

विधिः पैन में बिना घी/तेल डाले सूजी को धीमी आंच पर ५ मिनट तक भून लें. आंच से उतारकर ठंडा होने के लिए रखें. बाउल में रागी, सूजी, नमक और दही मिलाकर ३० मिनट तक ढंककर रखें. घोल अगर बहुत गाढ़ा हो, तो थोड़ा पानी और बेकिंग सोडा डालकर फेंटे. चिकनाई लगे इडली मोल्ड में घोल डालकर ८-१० मिनट तक इडली को स्टीम में पकाएं. आंच से उतारकर गरम-गरम इडली को नारियल चटनी के साथ सर्व करें.

क्विनोआ ओट्स डोसा

सामग्रीः घोल के लिए: १ कप क्विनोआ, आधा-आधा कप ओट्स और उड़द दाल, १/४ कप चना दाल, नमक स्वादानुसार, सेंकने के लिए तेल.

स्टफिंग के लिए: ४-५ उबले और मैश किए हुए आलू, १ प्याज़ (कटा हुआ), आधा टीस्पून राई, २-३ हरी मिर्च (कटी हुई), २ टीस्पून तेल, नमक, हल्दी पाउडर और लाल मिर्च पाउडर स्वादानुसार.

विधि: नमक और सेंकने के लिए तेल को छोड़कर घोल की बाकी सारी सामग्री को ४ घंटे तक भिगोकर रखें. पानी निथारकर मिक्सी में पीस लें. १ घंटे तक घोल को ढंककर रखें. कड़ाही में तेल गरम करके राई का छौंक लगाएं. प्याज़ और हरी मिर्च को नरम होने तक भून लें. मैश किए हुए आलू, नमक, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और हरा धनिया डालकर २ मिनट तक पकाएं. नॉनस्टिक पैन में घोल फैलाएं. बीच में आलूवाला मिश्रण रखें. किनारों पर तेल लगाकर धीमी आंच पर डोसे को क्रिस्पी होने तक सेंक लें. गरमगरम डोसे को नारियल चटनी के साथ सर्व करें.

क्रिस्पी बेसन-मेथी चीला

सामग्री: १-१ कप बेसन और पानी, नमक स्वादानुसार, आधा प्याज़ (कटा हुआ), १-१ टीस्पून लाल मिर्च पाउडर और अजवायन, १ हरी मिर्च (कटी हुई), आधा कप मेथी (बारीक कटी हुई), सेंकने के लिए तेल.

विधि: तेल को छोड़कर सारी सामग्री को मिलाकर घोल बनाएं. १५-२० मिनट तक ढंककर रखें. नॉनस्टिक पैन में तेल लगाकर गरम करें. १ टेबलस्पून घोल फैलाकर धीमी आंच पर क्रिस्पी और सुनहरा होने तक सेंक लें. पलटकर दूसरी तरफ से भी सेंक लें. हरी चटनी के साथ सर्व करें.

स्पाइसी स्वीट पोटैटो सलाद

सामग्री: ४ स्वीट पोटैटोज़ (शकरकंद), १/४ कप विनेगर, १ शिमला मिर्च, २ टीस्पून जीरा पाउडर, १ टेबलस्पून ऑरेंज जेस्ट, आधा कप पुदीने की पत्तियां (कुटी हुई), २ हरी मिर्च (कटी हुई), २ टेबलस्पून ऑलिव ऑयल, नमक और कालीमिर्च पाउडर स्वादानुसार.

विधिः स्वीट पोटैटोज़ (शकरकंद) को उबाल लें. ठंडा होने पर छिलके निकालकर मीडियम साइज के टुकड़ों में काट लें. ड्रेसिंग के लिए ब्लेंडर में विनेगर, शिमला मिर्च, ऑलिव ऑयल, जीरा पाउडर, ऑरेंज जेस्ट, नमक और कालीमिर्च पाउडर मिलाकर ब्लेंड कर लें. बाउल में कटी हुई शकरकंद, हरी मिर्च, पुदीने की पत्तियां और ड्रेसिंग मिलाकर टॉस करके सर्व करें.

नोट: शकरकंद पर ब्रश से ऑलिव ऑयल लगाकर प्रीहीट अवन में ३० मिनट तक बेक करके भी सलाद बना सकते हैं.

टोमैटो पास्ता

सामग्री: १०० ग्राम साबुत होलवीट पास्ता (उबला हुआ), २ कप टमाटर, १-१ कप प्याज़, सेलरी और फ्रेंच बीन्स, १ गाजर (सभी कटे हुए), ४-५ कलियां लहसुन की (कुटी हुई), २-२ टेबलस्पून वर्जिन ऑलिव ऑयल और टोमैटो प्यूरी, आधा टीस्पून शुगर, नमक और कालीमिर्च पाउडर.

विधिः पैन में ऑलिव ऑयल डालकर लहसुन को तेज़ आंच पर भून लें. सारी सब्ज़ियां डालकर तेज़ आंच पर २-३ मिनट तक भून लें. कटे हुए टमाटर, टोमैटो प्यूरी, शुगर, नमक और कालीमिर्च पाउडर डालकर पैन के तेल छोड़ने तक पकाएं. उबला हुआ पास्ता डालकर १-२ मिनट तक पकाएं. गरम-गरम सर्व करें.

क्रीमी लेमन एंड ब्रोकोली सूप

सामग्री: १ ब्रोकोली (टुकड़ों में कटी हुई), ५० ग्राम बटर, ५ कलियां लहसुन की (कुटी हुई), ५०० मि.ली. वेज स्टॉक, थोड़ी-सी फ्रेश क्रीम, नमक और कालीमिर्च पाउडर स्वादानुसार, आधे नींबू का रस, थोड़ा-सा रिकोट्टा चीज़ (कद्दूकस किया हुआ), थोड़े-से पालक के पत्ते.

विधि: पैन में बटर पिघलाकर लहसुन को तेज़ आंच पर लगातार चलाते हुए पर भून लें. ब्रोकोली और वेज स्टॉक डालकर ८-१० मिनट तक पकाएं. ब्रोकोली के नरम होने पर पालक डालकर २ मिनट और पकाकर आंच बंद कर दें. ठंडा होने पर सूप को ब्लेंडर में ब्लेंड कर लें. फ्रेश क्रीम, नींबू का रस, नमक और कालीमिर्च पाउडर मिक्स करें. कद्दूकस किए हुए चीज़ से गार्निश करके सर्व करें.

क्रिस्पी बेक्ड फलाफल

सामग्रीः १ कप (काबुली चना) उबला हुआ, आधा कप ताज़ी पार्सले लीव्स, आधा प्याज़ (कटा हुआ), ३ लहसुन की कलियां, १-१ टीस्पून जीरा, १/४ टीस्पून कालीमिर्च पाउडर, नमक स्वादानुसार, १ टेबलस्पून तेल.

विधिः अवन को ४०० डिग्री फारेनहाइट पर प्रीहीट करें. बेकिंग ट्रे में तेल लगाकर रखें. मिक्सी में उबला काबुली चना, प्याज़ और लहसुन डालकर बारीक़ पेस्ट बना लें. इस पेस्ट में पार्सले लीव्स, जीरा, नमक और कालीमिर्च पाउडर मिलाकर मीडियम साइज के बॉल्स बनाकर चिकनाई लगी बेकिंग ट्रे में रखें. प्रीहीट अवन में सुनहरा होने तक बेक करें. क्रीमी ऐवोकेड़ो डिप के साथ सर्व करें.

दलिया-मूंग दाल-पालक खिचड़ी

सामग्रीः आधा कप पीली मूंगदाल, १-१ कप दलिया और पालक (कटा हुआ), १ प्याज़ (कटा हुआ), १-१ टीस्पून अदरक और लहसुन (कटा हुआ), २ टेबलस्पून देसी घी, आधा-आधा टीस्पून हल्दी पाउडर और लाल मिर्च पाउडर, नमक स्वादानुसार, १ टीस्पून जीरा.

विधिः बाउल में दाल और दलिया को १५ मिनट तक भिगोकर रखें. कुकर में १ टेबलस्पून घी गरम करके जीरे का छौंक लगाएं. प्याज़ और अदरक डालकर भून लें. पालक डालकर तेज़ आंच पर १-२ मिनट तक भून लें. हल्दी पाउडर, नमक भिगोया हुआ दाल-दलिया और ४ कप पानी डालकर ६-७ सीटी आने तक पकाएं. आंच बंद कर दें. कुकर को ठंडा होने दें. मैशर से खिचड़ी को मैश कर लें. एक पैन में बचा हुआ घी गरम करें. कटा हुआ लहसुन डालकर सुनहरा होने दें. लाल मिर्च पाउडर मिलाकर आंच तुरंत बंद करें और खिचड़ी के ऊपर फैलाएं. पापड़ और दही के साथ गरम-गरम खिचड़ी सर्व करें.

लो कैलोरी मैक्सिकन सलाद इन इंडियन स्टाइल

सामग्री: राजमा वाली लेयर के लिए: आधा कप राजमा (उबली हुई), १-१ प्याज़ और हरी मिर्च (कटा हुआ), आधा-आधा टीस्पून तेल, लहसुन (कुटा हुआ), लाल मिर्च पाउडर और ऑरिगेनो, १-१ टेबलस्पून टोमैटो कैचअप और टोमैटो प्यूरी, नमक स्वादानुसार.

सलाद के लिए: १ प्याज़, आधी-आधी शिमला मिर्च और ककड़ी (बड़े टुकड़ों में कटा हुआ), २ टेबलस्पून स्वीट कॉर्न (उबले हुए), १ टेबलस्पून ब्लैक ऑलिव्स, आधा कप कटे हुए सलाद के पत्ते (इच्छानुसार), १/४ कप टुकड़ों में कटा हुआ पाइनेप्पल (वैकल्पिक).

सलाद ड्रेसिंग के लिए: १/४ टीस्पून कालीमिर्च पाउडर, १-१ टीस्पून ऑलिव ऑयल और शुगर, १ टेबलस्पून विनेगर, नमक स्वादानुसार.

दही वाली लेयर के लिए: आधा कप दही, ३-४ लहसुन की कलियां (कुटी हुई), नमक स्वादानुसार.

विधि: पैन में तेल गरम करके लहसुन, प्याज़ और हरी मिर्च डालकर सुनहरा होने तक भून लें. बची हुई सारी सामग्री मिलाकर १-२ मिनट तक पकाएं.

सलाद के लिए: सारी सब्ज़ियों को बाउल में डालें. सलाद ड्रेसिंग की सारी सामग्री डालकर टॉस करें.

दही वाली लेयर के लिए: दही में नमक और कुटा लहसुन मिलाकर फेंट लें.

सलाद प्लैटर के लिए: प्लैटर में सलाद और राजमा रखकर ऊपर से दही डालें. ऑलिव ऑयल, रेड चिली फ्लेक्स, हरे धनिया से गार्निश करके सर्व करें.

जीरो ऑयल सूजी हलवा

सामग्री: १/४ कप सूजी, ४-५ टीस्पून शक्कर, १ कप पानी, आधा टीस्पून इलायची पाउडर, ५-६ किशमिश, ४-४ कटे हुए बादाम और पिस्ता.

विधि: पैन में सूजी डालकर धीमी आंच पर लगातार चलाते हुए सुनहरा होने तक भून लें. आंच बंद कर दें, लेकिन सूजी को लगातार ५ मिनट तक चलाते रहे. एक पैन में पानी, शक्कर और किशमिश डालकर गरम करें. उबाल आने पर उतार लें. सूजी को लगातार चलाते हुए धीरे-धीरे शुगर सिरप मिलाएं. धीमी आंच पर कड़ाही रखें और सूजी को लगातार चलते हुए एकसार होने तक पकाएं. इलायची पाउडर डालकर अच्छी तरह मिक्स करें. कटे हुए बादाम-पिस्ते से गार्निश करके सर्व करें.

मूंगदाल पानकी

सामग्री: २ कप मूंगदाल, १-१ टेबलस्पून लाल, पीली और हरी शिमला मिर्च (कटी हुई), १-१ टेबलस्पून हरी मटर, गाजर और कॉर्न, आधा टीस्पून हल्दी पाउडर, १ टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, आधा-आधा कप दही, बेसन और कद्दूकस की हुई गाजर, आधा टीस्पून फ्रूट सॉल्ट, नमक स्वादानुसार.

विधि: मिक्सी में मूंगदाल, हरी मिर्च, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, दही, बेसन और नमक डालकर पीस लें. इसमें शिमला मिर्च, कॉर्न, गाजर, मटर और फ्रूट सॉल्ट डालकर अच्छी तरह मिक्स करें. केले के पत्तों को कटोरी और कैंची की मदद से गोलाई में काट लें. तेल लगाकर पत्तों को चिकना कर लें. एक पत्ते पर १ टेबलस्पून घोल फैलाकर दूसरे से कवर कर दें. नॉनस्टिक पैन को तेल लगाकर गरम करें. पानकी को दोनों तरफ से हल्का सुनहरा होने तक सेंक लें. केले के पत्ते हटाकर पानकी को हरी चटनी के साथ सर्व करें.

गार्लिक टोमेटो सूप

सामग्री: ६ टमाटर (कटे हुए), ३-४ लहसुन की कलियां (कुटी हुई), १० ग्राम जिलेटिन (१/४ कप गुनगुने पानी में घोला हुआ), २ तेज़पत्ते, आधा-आधा टीस्पून काली मिर्च पाउडर और मिक्स हर्ब, नमक स्वादानुसार, २ टीस्पून फेंटी हुई दही, थोड़ी-सी पुदीने की पत्तियां.

विधि: एक पैन में कटे हुए टमाटर, लहसुन, तेजपत्ते और कालीमिर्च पाउडर डालकर नरम होने तक पकाएं. आंच बंद कर दें. पैन को ढंककर १५ मिनट अलग रखें. इसमें से तेजपत्ते निकाल लें और मिक्सी में पीसकर छलनी से छान लें. इसमें मिक्स हर्ब, नमक, जिलेटिन का घोल और फेंटी हुई दही को अच्छी तरह मिक्स करें. सूप बाउल में डालें और पुदीने की पत्तियों से गार्निश करके सर्व करें.

ओट्स एंड मटर चीला

सामग्रीः आधा कप ओट्स, आधा कप उबली हुई हरी मटर, अदरक का एक इंच का टुकड़ा, २-३ लहसुन की कलियां, १-२ हरी मिर्च, आधा टीस्पून अजवायन, एक चुटकी हींग, नमक स्वादानुसार, देसी घी आवश्यकतानुसार.

विधिः ओट्स को ३-४ घंटे तक पानी में भिगोकर रखें. छलनी में डालकर पानी निथार लें. मिक्सी में भिगोया हुआ ओट्स, उबली हुई मटर, अदरक, लहसुन, हरी मिर्च, अजवायन, हींग और नमक डालकर पीस लें. नॉनस्टिक पैन में देसी घी लगाकर गर्म करें. एक टेबलस्पून ओट्स-मटर का घोल फैलाएं. मीडियम आंच पर दोनों साइड से क्रिस्पी और सुनहरा होने तक सेंक लें. हरी चटनी या टोमैटो सॉस के साथ सर्व करें.

बेक्ड वेजीटेबल जलफ्रेज़ी

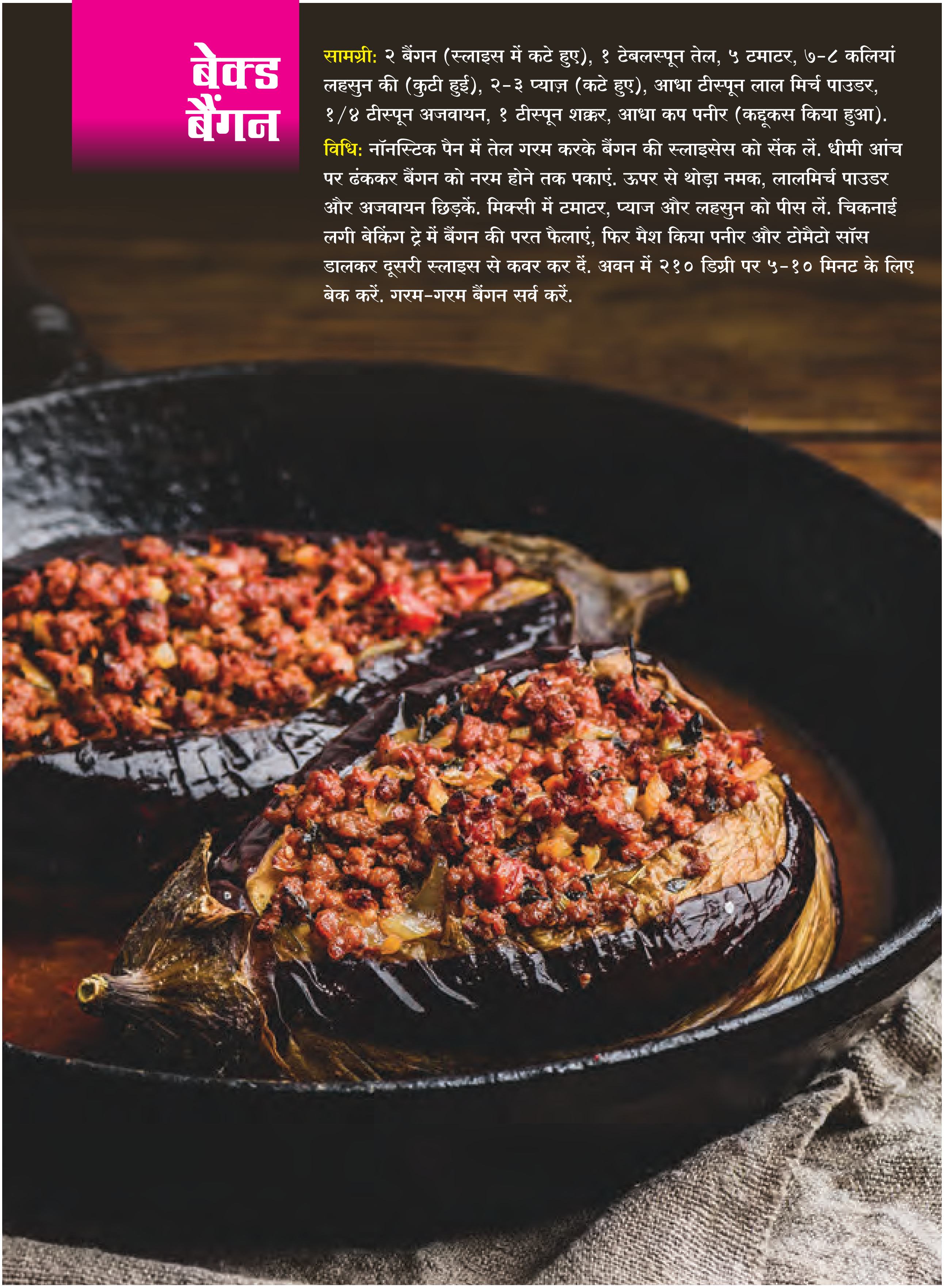
सामग्री: १ कप उबली हुई मिक्स वेजीटेबल्स (फ्रेंचबीन्स, गाजर, फूलगोभी, हरी मटर), २ प्याज़, १ टमाटर, ४ टेबलस्पून कटी हुई शिमला मिर्च (तीनों कटे हुए), १-१ टीस्पून लाल मिर्च पाउडर और धनिया पाउडर, चुटकीभर गरम मसाला पाउडर, थोड़ा-सा हरा धनिया (कटा हुआ), ४ टेबलस्पून पनीर (कद्दूकस किया हुआ), डेढ़ कप टोमैटो प्यूरी, ४ टेबलस्पून तेल, नमक स्वादानुसार.

विधि: कड़ाही में तेल गरम करके प्याज़ को सुनहरा होने तक भून लें. कटे हुए टमाटर और शिमला मिर्च डालकर तेज़ आंच पर २ मिनट तक भून लें. सारी उबली हुई सब्ज़ियां, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला पाउडर, धनिया पाउडर और नमक डालकर ५ मिनट तक भून लें. आंच बंद कर दें. बेकिंग ट्रे में सब्ज़ियों की लेयर फैलाएं. ऊपर से टोमैटो प्यूरी और कद्दूकस किया हुआ पनीर डालें. प्रीहीट अवन में २०० डिग्री से. पर १० मिनट तक बेक करें.

बेक्ड बैंगन

सामग्री: २ बैंगन (स्लाइस में कटे हुए), १ टेबलस्पून तेल, ५ टमाटर, ७-८ कलियां लहसुन की (कुटी हुई), २-३ प्याज़ (कटे हुए), आधा टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, १/४ टीस्पून अजवायन, १ टीस्पून शक्कर, आधा कप पनीर (कद्दूकस किया हुआ).

विधि: नॉनस्टिक पैन में तेल गरम करके बैंगन की स्लाइसेस को सेंक लें. धीमी आंच पर ढंककर बैंगन को नरम होने तक पकाएं. ऊपर से थोड़ा नमक, लालमिर्च पाउडर और अजवायन छिड़कें. मिक्सी में टमाटर, प्याज और लहसुन को पीस लें. चिकनाई लगी बेकिंग ट्रे में बैंगन की परत फैलाएं, फिर मैश किया पनीर और टोमैटो सॉस डालकर दूसरी स्लाइस से कवर कर दें. अवन में २१० डिग्री पर ५-१० मिनट के लिए बेक करें. गरम-गरम बैंगन सर्व करें.



लाइटिंग ट्रेंड

बहुत ज़्यादा ख़र्च और मेहनत के बिना फेस्टिव सीज़न में अपने आशियाने को संवारना चाहती हैं, तो उसे स्पेशल लाइट्स से सजाएं. किस-किस तरह की लाइट्स से रोशन कर सकती हैं आप अपना ड्रीम होम? आइए, हम बताते हैं.

घर के इंस्टेंट मेकओवर के लिए एलईडी लाइटिंग बेहतरीन विकल्प है. फ्लैक्सिबल एलईडी स्ट्रिप लाइट बिना ज़्यादा जगह घेरे आपके ड्रीम होम को अट्रैक्टिव लुक देगी. एलईडी लाइट से घर को स्पेशल इफेक्ट मिलता है. एलईडी लाइट से इस तरह करें घर का मेकओवर:

कोव लाइटिंग

बिना ज़्यादा मेहनत किए मेहमानों की तारीफ़ें पाना चाहती हैं, तो कोव लाइटिंग बेस्ट ऑप्शन है. घर की सीलिंग को हाईलाइट करने के लिए आप कोव लाइटिंग का चुनाव कर सकती हैं. कोव लाइटिंग में सीलिंग की तरफ़ फोकस करती हुई रोशनी से दीवार पर उभरा शैडो बेहद आकर्षक नज़र आता है.

एलईडी लाइट

टीवी बैक लाइटिंग

लिविंग रूम में एलईडी के पीछे फ्लैक्सिबल एलईडी स्ट्रिप लाइट आजकल ट्रेंड में है. झट से कमरे का लुक बदलने और मेहमानों का ध्यान आकर्षित करने के लिए ये एक बेहतर और आसान तरीक़ा है. इसके इस्तेमाल से कुछ समय बाद टीवी देखते हुए ऐसा महसूस होगा जैसे आप टीवी की बजाय दीवार पर वीडियो देख रही हैं. ये अनुभव बहुत ख़ास होता है. इससे घर का लुक तो बदलता ही है, साथ ही टीवी देखते वक़्त आंखों पर ज़्यादा प्रेशर भी नहीं पड़ता.

आउटडोर पैटियो लाइटिंग

एलईडी लाइटिंग का ये भी एक अच्छा विकल्प है. इस बार फेस्टिव सीज़न में यदि आप भी पार्टी देने की तैयारी कर रही हैं, तो घर के अंदर पार्टी देने की बजाय बाहर लॉन में पार्टी का अरेंजमेंट करें और इसके लिए आउटडोर पैटियो लाइटिंग बेस्ट होगी. ये सेंसेशनल फ्लोटिंग इफेक्ट के साथ आपकी पार्टी को और भी मज़ेदार बना देगी. लॉन में सोफे के नीचे आउटडोर पैटियो लाइटिंग करने से मेहमानों को ऐसा महसूस होगा जैसे वो तैरते हुए सोफे पर बैठे हैं. ये ख़ास अनुभव निश्चय ही आपकी पार्टी को यादगार बना देगा.

लालटेन

लॉन के छोटे-छोटे पौधों पर लगी रंग-बिरंगी लाइट भी बेहद आकर्षक लगती है. लाइट के अलावा इन पौधों पर छोटे आकार वाले कंदील भी लटका सकती हैं. अंधेरी रात में जगमगाता छोटा-सा लॉन आपके घर की ख़ूबसूरती को और निखार देगा.

आकर्षक आउटडोर के बिना होम डेकोरेशन कंप्लीट नहीं होता. अतः अंदर की सजावट के बाद घर के सामने लॉन में छोटी झाड़ियों पर दो-चार छोटी-छोटी लाइट्स लगाकर आप बच नहीं सकतीं. कंप्लीट मेकओवर के लिए लॉन को लालटेन से डेकोरेट करें. कलरफुल लालटेन आपके आशियाने की सुंदरता में चार चांद लगा देंगे. लालटेन के साथ ही आप इन चीज़ों से भी अपने लॉन की ख़ूबसूरती बढ़ा सकती हैं:

- अलग-अलग रंग के छोटे-छोटे कंदील या सिर्फ़ गोल्ड कलर के कंदील से भी आप गार्डन/लॉन की सुंदरता बढ़ा सकती हैं.
- लॉन को क्रीम कलर के परदों से चारों ओर से घेरकर उसमें छोटे-छोटे लैम्प से भी सजावट कर सकती हैं.

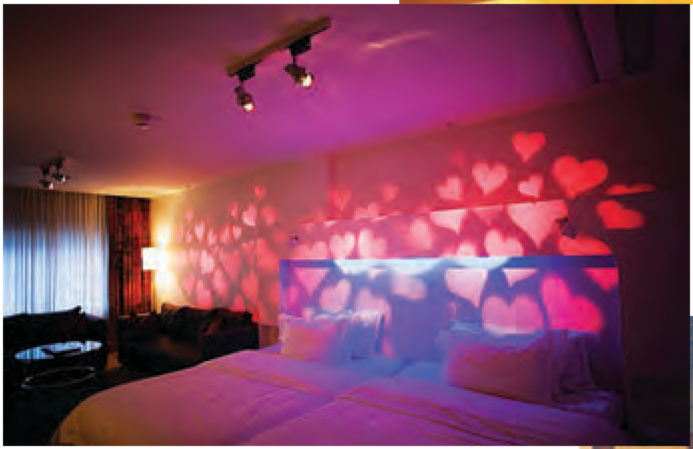
स्मार्ट टिप्स

- इलेक्ट्रिक दीये से भी आप अपने घर को मिनटों में नया लुक दे सकती हैं.
- एक ही तरह के दीये लगाने की बजाय कलरफुल दीये का चुनाव करें.
- अगर आपको प्रकृति से बहुत लगाव है तो घर सजाने के लिए ग्रीन लाइट का चुनाव भी कर सकती हैं. ये लाइट्स हमेशा ट्रेंड में रहती हैं.
- ख़ास मौक़े पर गोल्ड और व्हाइट के मिश्रण वाली लाइट के बिना सजावट पूरी नहीं होती. क्लासिक लुक के लिए अपने लिविंग एरिया को गोल्ड एंड व्हाइट लाइट का टच दें.
- ट्रेडिशनल लुक के लिए आप हल्के लाल रंग वाली लाइट का भी चुनाव कर सकती हैं.

प्रोजेक्टर

क्लासरूम में ब्लैकबोर्ड पर प्रोजेक्टर के द्वारा पढ़ाया गया लेसन तो आपको याद ही होगा. आजकल होम डेकोर में भी इसका ट्रेंड है. किस तरह आप प्रोजेक्टर से अपने आशियाने को कलरफुल बना सकती हैं? आइए, हम बताते हैं:

- घर के मेन एरिया/हॉल की एक दीवार पर आप पैटर्न प्रोजेक्शन के माध्यम से घर की ख़ूबसूरती बढ़ा सकती हैं.
- लिविंग एरिया में क्रीम कलर के परदों पर कलरफुल प्रोजेक्शन से भी आप घर का लुक बदल सकती हैं.
- घर की बाहरी दीवारों पर भी तरह-तरह के पैटर्न वाले प्रोजेक्शन से घर का लुक बदला जा सकता है. इसके लिए आपको प्रोजेक्टर को घर के बाहर रखकर बाहरी दीवारों पर फोकस करना होगा.



फ्लोटिंग लाइट

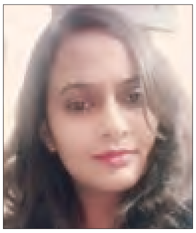
कुछ क्रिएटिव करना चाहती हैं, तो फ्लोटिंग लाइट्स से भी घर सजा सकती हैं. इसके लिए:

- लिविंग रूम के बीच में छोटा-सा आर्टीफिशियल पॉन्ड बनाकर उसमें अलग-अलग डिज़ाइन वाली फ्लोटिंग लाइट्स डालकर सजाएं.
- घर के मुख्य दरवाज़े के दोनों किनारों पर पानी से भरा बड़ा बाउल रखें और उसमें फ्लोटिंग दीये डालें.
- फ्लोटिंग लालटेन व कंदील से भी घर को नए अंदाज़ में सजा सकती हैं.
- फ्लोटिंग कैंडल से अपने आशियाने को आकर्षक बना सकती हैं.
- मार्केट में फ्लोटिंग मोर, बोट आदि के आकार वाली लाइट्स भी मिलती हैं.

■

कहानी

प्रेमाबंध



पल्लवी पुंडीर

जब एयरपोर्ट के लिए निकलने से पहले साहिल मेरी मम्मी से लिपटकर रो पड़ा, तब मिलन ने मुझे समझाने का असफल प्रयास भी किया. लेकिन मैं नहीं समझ पाई. जैसे वीर्यदान से कोई पुरुष पिता नहीं बन जाता, वैसे ही जन्म दे देने से कोई स्त्री मां नहीं बन जाती. मेरा मां बनना अभी शेष था.

“आप मेरी मां नहीं हैं!”

साहिल ने अविचलित भाव से कहा. अपने १० वर्षीय बेटे के मुख से निकले इन शब्दों ने मेरे हृदय को लहूलुहान कर दिया. मुझे लगा कि क्षण भर को एयरपोर्ट पर सब कुछ थम गया हो और साहिल की आंखों में बहती घृणा उसकी आंखों से उतरकर मुझे चारों तरफ़ से घेर रही है. मैं घृणा की सरिता में डूबने लगी कि तभी मेरा मोबाइल बज उठा. इससे पहले कि मैं फोन उठाती, साहिल ने फोन मेरे हाथों से छीना और अपने कान से लगाकर बोला, “मां!”

साहिल फोन पर व्यस्त हो अपनी कही हुई बात भूल गया. पर मैं, मेरे लिए भूल जाना इतना सरल नहीं. अतीत मनुष्य के जीवन का ऐसा मौसम है, जो जाकर भी नहीं जाता. विगत के गर्भ से जन्म लेकर स्मृतियों का वर्तमान में अनाधिकार प्रवेश, अनवरत चलता रहता है. अतीत और वर्तमान के इस आबन्ध से भविष्य भी अछूता नहीं रहता. मेरे अधैर्य ने पहले मेरे अतीत और अब मेरे वर्तमान को प्रतिकूल कर दिया.

मेरे मम्मी और पापा दोनों पटना के साइंस कॉलेज में लेक्चरर थे. उनकी इकलौती संतान होने के बावजूद मुझे कभी अकेलापन अनुभव ही नहीं हुआ. इसका कारण था मम्मी-पापा का ज़बर्दस्त तालमेल. घर पर मेरे लिए सदा एक अभिभावक मौजूद होता. पढ़ाई से संबंधित समस्या हो, दोस्तों के साथ हुआ विवाद हो अथवा आयु के साथ बढ़ती उलझनें हों, सब कुछ साझा करने के लिए मेरे पास मम्मी या पापा अवश्य होते. मैं दोनों से ही बहुत निकट थी.

मेरे पहले पीरियड के समय तो मम्मी किसी सम्मेलन के लिए पटना से बाहर गई हुई थीं. हालांकि मम्मी ने मुझे मानसिक रूप से इस दिन के लिए तैयार किया था. किंतु जब वह दिन

आया, तो मैं घबरा गई, पर पापा शांत रहे. उन्होंने अपने कॉलेज से छुट्टी ली और पूरे पांच दिन मुझे सामान्य करने में लगे रहे.

ऐसा नहीं था कि मुझे डांट नहीं पड़ती थी. एक बार स्कूल में की गई शरारत के कारण स्कूल में तो मुझे माफ़ी मिल गई, पर मेरी मम्मी ने प्रिंसिपल से बोलकर मुझे दंड दिलवाया. लेकिन अगर मेरी ग़लती न होती और फिर भी मुझे दंडित किया जाता, तो यही मेरी मम्मी किसी से भी लड़ने को तैयार हो जातीं. फिर सामने स्कूल की प्रिंसिपल हो अथवा मंत्री, जिसके बेटे को मैंने उसकी छेड़छाड़ से परेशान होकर थप्पड़ मार दिया था. अनुशासन और प्रेम के इस परिवेश में मेरा पालन हुआ.

मम्मी-पापा ने कभी भी किसी बात के लिए मुझ पर दबाव नहीं डाला. आईआईटी में अच्छे रैंक के कारण मैं किसी भी ब्रांच से इंजीनियरिंग कर सकती थी. पापा चाहते थे कि मैं दिल्ली में ऐडमिशन लूं, क्योंकि पटना से दिल्ली आना-जाना सरल होता. किंतु मैंने जान-बूझकर काउंसलिंग में खड़गपुर को चुना, क्योंकि मिलन को वहां जाना था. मम्मी ने मुझे समझाने का प्रयास भी किया, लेकिन भावनाओं के समक्ष बुद्धि सदा पराजित होती है. बुद्धि तो मुझे तब भी सचेत करती रही, जब मैंने मम्मी-पापा के समक्ष मिलन से विवाह की बात रखी.

मेरे निर्णय को पापा ने मौन विरोध के साथ स्वीकार किया. किंतु मम्मी चुप न रह सकीं और बोलीं, ‘‘पारुल, अभी तुम्हारी नौकरी लगी और तुम काम पर फोकस करने की जगह शादी का सोचने लगी. प्रेम अथवा विवाह ग़लत नहीं, पर समय अवश्य ग़लत है. तुम दोनों ही अपरिपक्व हो और विवाह की गंभीरता को समझ नहीं पा रहे. अभी तो तुम दोनों को ही अपने-अपने कार्यस्थल पर स्वयं को सिद्ध करना है. बहुत संभव है तुम दोनों एमबीए भी करना चाहो. यह समय किसी भी तरह के विघ्न से दूर रहकर परिश्रम करने का है. और फिर हम तुम्हें अलग होने को तो नहीं कह रहे. बस कुछ समय अपने करियर पर ध्यान दे लो. तुम तो सदा से इतनी महत्वाकांक्षी रही हो, फिर शादी की इतनी अधीरता क्यों?’’

लेकिन पुरानी पीढ़ी प्रयास करके भी अपने नई पौध को उसके हिस्से के खरपतवार से नहीं बचा सकती. अपने जीवन के गांठों को स्वयं ही खोलना होता है. वही हमारे साथ हुआ. परिवार के समझाने के बावजूद मैंने और मिलन ने शादी कर ली.

इस विवाह को मेरे अभिभावकों और मिलन के पापा ने तो खुले मन से स्वीकार कर लिया, पर मिलन की मां तटस्थ रहीं. मैंने और मिलन ने उम्र के हर पड़ाव को एक साथ देखा. शैशव और किशोरवस्था की मित्रता युवावस्था के मार्ग में प्रेम में परिवर्तित हो गई. हमारी मित्रता ने हमारे परिवारों को भी निकट ला दिया था. किंतु मिलन की मां और उसकी बड़ी बहन से मुझे वो आत्मीयता कभी प्राप्त नहीं हुई, जो मिलन को मेरे मम्मी-पापा से मिलती थी. इसके कई कारण हो सकते हैं. मेरे कुशाग्र और सशक्त होने के साथ गृहकार्य में भी दक्ष होना, उन्हें नहीं समझ आता. उन्हें मेरा असंस्कारी होना समझ आता. उन्हें मेरे भीतर स्त्री सुलभ गुणों की कमी नज़र आती. सौ बात की एक बात कि उन्हें मैं पसंद नहीं थी. यह स्पष्ट करने में उन्होंने शब्दों को ख़र्च करने में कभी कोई कंजूसी नहीं की. किंतु मैंने उनकी नाराज़गी को गंभीरता से नहीं लिया. मेरे लिए मिलन अहम था, जिसके साथ मुझे अपनी गृहस्थी पटना से मिलों दूर हैदराबाद में आरंभ करनी थी. यह सब सोचकर ही मैं अपनी सास की मौखिक प्रताड़ना को अनवरत झेलती रही. दो महीने बाद ही नौकरी का कॉल लेटर आ गया और मैं और मिलन हैदराबाद चले आए.

सुंदर समय एक पक्षी होता है. घोंसला बनाकर कुछ समय को ठहरे, तो इसे अपना सौभाग्य समझना चाहिए, अन्यथा इसके स्वभाव में टिकना नहीं उड़ना है. मेरी गृहस्थी के साथ भी ऐसा ही हुआ. हैदराबाद आने के आठ महीने बाद मुझे दो बातें एक साथ पता चलीं, एक कि मेरी सास हमारे साथ रहने आ रही हैं और दूसरी कि मैं गर्भवती हूं.

मैं ऐसी किसी स्थिति के लिए तैयार नहीं थी. उस समय मेरा एकमात्र लक्ष्य अपने करियर की चुनौतियों को परिश्रम और युक्तिसंगत निर्णयों से परास्त कर मैनेजर की कुर्सी पर बैठना था. किंतु किसी भी निर्णय से पूर्व मुझे मिलन को बताना ठीक लगा. मिलन तो मेरी प्रेग्नेंसी की बात सुनकर इतने दबाव में आ गया कि तुरंत अपनी मां को फोन लगा दिया. इस फोन का लाभ यह हुआ कि एक महीने बाद आनेवाली मेरी सास १० दिन बाद ही आ गईं. मां बनने अथवा न बनने का नितांत व्यक्तिगत निर्णय भी मुझे नहीं प्राप्त हुआ. उस समय मैं स्वयं भी अबॉर्शन को लेकर संशय की स्थिति में थी, सो मैंने अपनी सास के निर्णय को मौन स्वीकृति दे दी. पर मेरे मौन को मेरी कमज़ोरी मान लिया गया.

अपनी गर्भावस्था में घर और नौकरी की

रेलगाड़ी पर उतरते-चढ़ते मुझे मेरी सास के टाइम टेबल का ख़्याल रखना पड़ता. उनके अनुसार गर्भावस्था कोई बीमारी नहीं, स्त्री जीवन की एक अवस्था है, जिससे हर स्त्री को कभी न कभी गुज़रना होता है. यह एक सामान्य-सी प्रक्रिया है. सो मेरा आराम करना अथवा अपनी समस्याओं को व्यक्त करना उन्हें अखरता. मेरी पीड़ा को वो मेरा अभिनय समझतीं. ऐसे समय वे अपना उदाहरण देने में भी पीछे नहीं रहतीं. वे मुझसे नौकरी छोड़ देने की बात भी कहती रहतीं. जहां प्रतिदिन के मानसिक और मौखिक प्रताड़ना ने मुझे विक्षिप्त करना आरंभ कर दिया, वहीं मिलन मुझ पर हो रहे इस मानसिक अत्याचार से निर्लिप्त ही रहा.

मेरा मानना है कि लड़कियों में आंतरिक शक्ति होती है, जो कुछ स्थितियों तक निष्क्रिय रहती है. किंतु शक्ति के जागृत होते ही वह हर कुरीति और दुर्व्यवहार की होलिका को जलाकर भस्म कर देती है. कई महीनों की विक्षिप्त नींद के बाद जब मैं जागी, तो स्वयं को पंखे पर रस्सी बांधते हुए पाया. सच कहूं, तो क्षण भर को मैं कुछ समझ ही नहीं पाई. और जब समझी, भय और संतोष की मिश्रित संवेदना से घिर गई. भय हुआ अपने वर्तमान से और संतोष मिला कि भविष्य अभी शेष है. मैंने तत्क्षण ही वह घर छोड़ दिया और अपने मम्मी-पापा के पास पटना आ गई.

मिलन भी आया था मुझे मनाने, वापस ले जाने. उसने मेरी प्रताड़ना को एहतियात और देखभाल का नाम दिया. आठवें महीने को गर्भावस्था का अंतिम चरण मानते हैं. इस समय शिशु का आकार ऐसा होता है कि वह गर्भाशय को घेर लेता है. अब उसके पास उछलकूद का स्थान नहीं होता. इसलिए वो इतने करवट बदलता है कि प्रतीत होता है मानो पेट में शिशु नहीं, आंदोलन पल रहा है. कम-से-कम मेरे लिए तो यह अक्षरशः सत्य था. सो मैंने मिलन को तो मना किया ही, तलाक़ के लिए भी अर्जी डाल दी. मां का राजा बेटा होना एक बात है और इस राजा बेटा सिंड्रोम के पीछे अपनी कमज़ोरी को छुपाना दूसरी. अच्छा बेटा होने के लिए अच्छा मनुष्य होने से समझौता नहीं करना पड़ता.

मां के गर्भाशय में भ्रूण का विकसित होना एक साधारण-सी लगनेवाली असाधारण घटना है. प्रत्येक क्षण के साथ स्त्री एक पावन प्रेमाबंध में बंधती जाती है. कुछ महीनों में वही स्त्री जन्म देती है, एक शिशु और एक मां. किंतु मेरे साथ ऐसा कुछ नहीं हुआ. न मुझे मेरा गर्भवती होना रोमांचित कर पाया और न साहिल का जन्म. पहले तो मैं मां बनने के लिए तैयार ही नहीं थी. संभवतः समय के साथ शिशु और मेरा बन्ध मज़बूत भी हो जाता, किंतु उस दौरान स्वयं मेरे लिए परिस्थितियां इतनी जटिल रहीं कि शिशु की तरफ़ मेरा ध्यान ही नहीं गया. मायके आने के बाद भी मेरा ध्यान अपने काम में लगा रहता.

मैंने रिमोट वर्क ले लिया था और पूरी एकाग्रता से स्वयं को स्थापित करने में लगी रही. स्तनपान के अतिरिक्त साहिल की सभी ज़िम्मेदारियों को मेरी मम्मी ने सहर्ष अपने ऊपर ले लिया. मेरे तन ने शिशु को जन्म अवश्य दिया, लेकिन मेरा मन मां नहीं बन पाया. मन की निर्लिप्तता को तन ने भी शीघ्र भांप लिया और चार-पांच महीने बाद ही मेरे स्तनों में दूध आना बंद हो गया. मेरे और साहिल के मध्य का एकमात्र बन्ध भी समाप्त हो गया. मैं पूरी तरह अपने काम में और मम्मी साहिल में व्यस्त हो गईं.

मेरा परिश्रम फलित हुआ और कंपनी ने मुझे मैनेजर लेवल देकर मुंबई ऑफिस जॉइन करने के लिए बुला लिया. बधाई के लिए सबसे पहला फोन मिलन का आया.

साहिल के जन्म के बाद से मिलन का मेरे घर आना-जाना बढ़ गया था. उसके साहिल से मिलने में मुझे भी कोई आपत्ति नहीं थी. आख़िर वह उसका पिता था. वह आता, साहिल के साथ खेलता. मम्मी-पापा के पास बैठता और चला जाता. आरंभ में हमारी बातें औपचारिक अभिवादन तक ही सीमित रहीं. उसने कभी स्वयं तलाक़ की अर्जी वापस लेने की बात भी नहीं की. लेकिन जैसे-जैसे केस की सुनवाई का दिन समीप आने लगा, उसका मेरे घर आना बढ़ गया.

मैंने उससे पूछा भी, ''साहिल की कस्टडी लेने के लिए भ्रमण का व्यय बढ़ा लिया है क्या?''

उत्तर में उसने कहा, ''नहीं! तुम मुझे माफ़ करके शर्मिंदा कर दो, इसलिए.''

उस दिन जो संवाद एक मौन के साथ समाप्त हुआ, वह आगे आनेवाले संवादों के लिए मार्ग प्रशस्त कर गया. जीवन में स्वयं पर विजय प्राप्त करने की तुलना में कोई बड़ा आनंद नहीं है. हम दोनों ने ही अपनी-अपनी अशक्तता पर विजय प्राप्त कर ली.

उस दिन मात्र बधाई देने के लिए उसका फोन नहीं आया. उसने मुझे अपना ट्रांसफर मुंबई करा लेने की सूचना भी दी. अतीत को पीछे छोड़ एक नया वर्तमान आरंभ करने के लिए हम दोनों मुंबई आ गए.

मिलन की मां के साथ मेरा संबंध कभी

सामान्य नहीं हो पाया. वास्तविक जीवन कोई फिल्म तो नहीं, जहां अंत में सभी का हृदय परिवर्तन हो जाता है. सो वह बदली तो नहीं, पर वर्तमान स्थिति को स्वीकार अवश्य कर लिया. अतीत की कटुता को भूल मैं भी आगे बढ़ गई.

हम दोनों को अपनी नौकरी और रिश्ते को समय देना था. अतः कुछ वर्षों के लिए साहिल को मम्मी के पास ही छोड़ने का निर्णय लिया. हम दोनों बीच-बीच में पटना आते और महंगे-महंगे खिलौनों, गैजेट्स आदि देकर अपने माता-पिता होने के कर्तव्य की पूर्ति कर लेते. जब साहिल के स्कूल की छुट्टियां होतीं, तो वो मम्मी-पापा के साथ मुंबई आ जाता. हमारे कृत्रिम जीवन के इस कृत्रिम संबंध की प्रमाणिकता को न मैं देख पाई और न समझ पाई. देखते ही देखते दस वर्ष बीत गए. इस मध्य मैंने और मिलन ने अपने-अपने कार्यक्षेत्र में एक अच्छा स्थान बना लिया. हमने साहिल को अपने पास मुंबई लाने का निर्णय लिया और पटना आ गए.

समाज और क़ानून प्रसव को ममता का प्रथम मापदंड मानता है. हम चाहे जितना भी यशोदा का गुणगान कर लें, वास्तव में कृष्ण देवकी को ही प्राप्त होता है. यशोदाओं की गोद को निर्ममता से रिक्त कर देने को न्याय माना जाता है. चंद प्रशंसा के टुकड़े और कुछ वाहवाही के छंद पढ़कर समाज अपने कर्तव्य की इतिश्री कर लेता है. मैंने भी वही किया. मैंने जब मम्मी के गले लगकर साहिल को ले जाने की बात तो कही, तब मैं उनकी बनावटी हंसी के पीछे छुपी यंत्रणा को नहीं देख पाई. मां मौन रहीं, लेकिन साहिल मौन नहीं रहा. वो चीखा.. वो चिल्लाया...

“मुझे आपके साथ कहीं नहीं जाना! आप चली जाओ!”

जब मैं फिर भी नहीं मानी, तो चिरौरी करने लगा, “मम्मी, मुझे कोई वीडियो गेम नहीं चाहिए. मुझे डिज़्नीलैंड नहीं देखना. आप मुझे मेरे मां-पापा के पास रहने दीजिए!”

मैंने अत्यंत शुष्क स्वर में उत्तर दिया था, “साहिल! डिसीजन हो चुका है. तुम देखना, तुम्हें मुंबई बहुत अच्छा लगेगा.”

इतना कहकर ज्यों ही मैं उसे गले लगाने के लिए आगे बढ़ी, उसने मेरा हाथ झटक दिया और तेज आवाज़ में चीखा, “मम्मी, आप गंदी हो. आई हेट यू!”

मैं सहम गई. मेरे और मिलन के साथ-साथ पापा के लिए भी साहिल जैसे शिष्ट और मृदुभाषी बच्चे का ऐसा व्यवहार चौंकानेवाला था. लेकिन मेरी मम्मी सब समझ गईं. उन्होंने न मालूम साहिल से क्या कहा. लेकिन उस घटना के बाद साहिल आश्चर्यजनक रूप से शांत हो गया. वह मुंबई चलने के लिए भी मान गया. मिलन ने साहिल में आए इस अप्रत्याशित बदलाव पर मेरा ध्यान ले जाना चाहा.

जब एयरपोर्ट के लिए निकलने से पहले साहिल मेरी मम्मी से लिपटकर रो पड़ा, तब मिलन ने मुझे समझाने का असफल प्रयास भी किया. लेकिन मैं नहीं समझ पाई. जैसे वीर्यदान से कोई पुरुष पिता नहीं बन जाता, वैसे ही जन्म दे देने से कोई स्त्री मां नहीं बन जाती. मेरा मां बनना अभी शेष था.

लोग कहते हैं कि शिशु जन्म के साथ ही स्त्री में एक मां का जन्म होता है. झूठ कहते हैं. प्रसूति स्त्री का दूसरा जन्म अवश्य है, क्योंकि यह एक अत्यंत पीड़ादायक प्रक्रिया है. किंतु स्त्री के अंदर मां का जन्म मात्र एक प्रक्रिया नहीं, सम्पूर्ण जीवन है. स्त्री धीरे-धीरे मां बनती है, वैसे ही जैसे पुरुष धीरे-धीर पिता बनता है. कुछ स्त्रियों में यह प्रक्रिया शिशु जन्म के पूर्व, किसी में जन्म के तुरंत बाद, तो कुछ में चंद दिनों बाद आरंभ होती है. हां, मैं ज़रूर अपवाद रही. मेरे अंदर मां को जन्म लेने में १० वर्ष लग गए.

आज इसी एयरपोर्ट पर बस कुछ देर पहले मैंने वास्तव में प्रसवपीड़ा का अनुभव किया. कब? तब जब मेरे ‘बेटा’ कहने पर साहिल ने कहा था कि मैं उसकी मां नहीं! उस समय से आरंभ हुई वह पीड़ा धीरे-धीरे बढ़ती जा रही है.

अपनी बात समाप्त कर साहिल ने मोबाइल मेरी तरफ़ बढ़ा दिया. एक क्षण को हमारी दृष्टि मिली. उसकी मासूम आंखें मेरी तरफ़ देखते हुए भी, मुझे नहीं शून्य को ताक रही थीं. उसकी निर्दोष आंखों में मुझे अपना ही चेहरा कितना स्वार्थी नज़र आया. मुझे मम्मी याद आईं. यदि यह ज़िंदगी मां बन जाए, तो बिन मांगे ही सब मिल जाए. मां! कितना छोटा शब्द! पर कितना बड़ा अर्थ! साहिल की पीड़ा मेरे रोम-रोम में घुलती रही और मैं मां बन गई.

“तुम ठीक तो हो?” मिलन के प्रश्न ने मुझे यथार्थ में ला पटका. मेरे बहते आंसुओं ने उसे उत्तर दिया. वह सब समझ गया. मौन सबसे अच्छा संवाद है.

मैं अपनी जगह से उठी और साहिल के सामने ज़मीन पर बैठ गई. उसने सकुचा कर मुझे देखा. अपनी रुलाई को गले में घोंटते हुए मैंने कहा, “चलो घर चलें!”

■

तेज़ी से घटाना चाहते हैं मोटापा तो रोज़ करें ये ९ योगासन

मोटापा न सिर्फ़ अपने आपमें एक समस्या है, बल्कि इसकी वजह से शरीर कई अन्य बीमारियों की चपेट में भी आ जाता है. ऐसे में यह बेहद ज़रूरी है कि मोटापे पर नियंत्रण रखा जाए और हेल्दी लाइफ जी जाए. अगर आप भी मोटापे से परेशान हैं और वज़न कम करना चाहते हैं, तो सबसे बेहतरीन उपाय है नियमित योगाभ्यास. यहां हम ऐसे ९ योगासन दे रहे हैं, जिसका नियमित अभ्यास करने से तेज़ी से मोटापा कम हो जाएगा.

योग के फायदे

योग मोटापे को न सिर्फ़ जड़ से ख़त्म करता है, बल्कि आत्मिक शक्ति को भी बढ़ाता है.

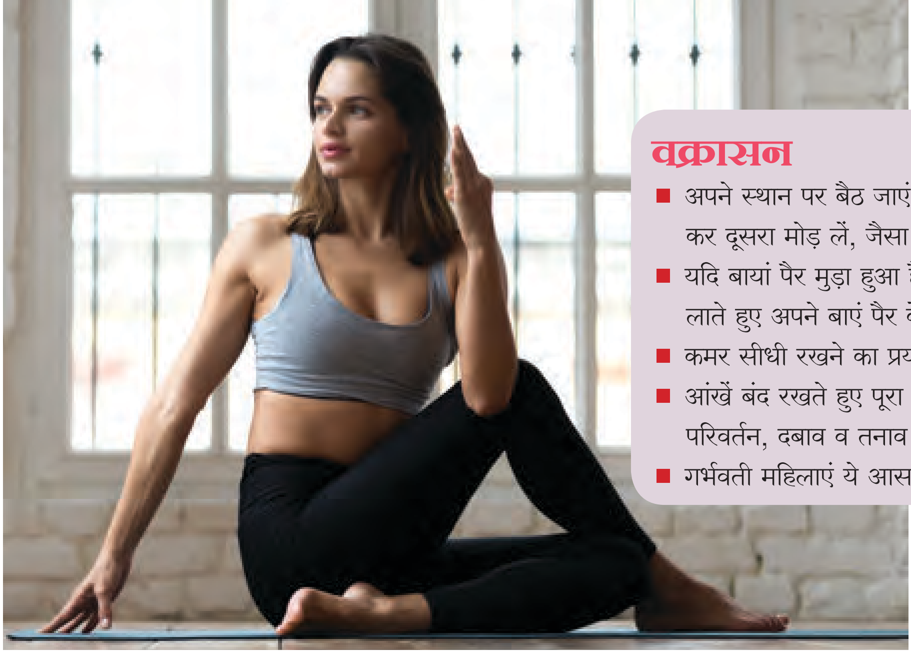
१. मोटापे के सारे पक्षों व कारणों (शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक) को समझकर, मोटापा दूर करने हेतु योग उत्तम उपाय उपलब्ध करवाता है.

२. ऐसे अनेक प्रमाण हैं कि सही जीवनशैली और नियमित योगाभ्यास करने से मोटापा दूर होता है.

३. नित्य योगाभ्यास आपको स्लिम और फ़िट बनाता है.

४. योग हर उम्र और हर व्यक्ति के लिए उत्तम है.

५. योग द्वारा तनाव तो दूर होता ही है, मन भी एकाग्र होता है, जिससे बुरी आदतें दूर होती हैं. इससे मोटापे की समस्या आसानी से दूर हो सकती है.

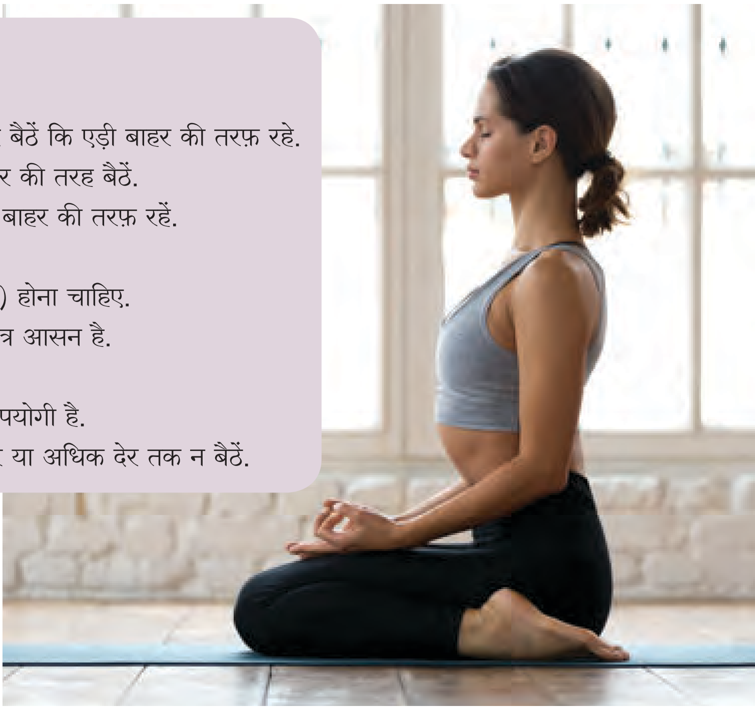


वक्रासन

- अपने स्थान पर बैठ जाएं और फिर एक पैर आगे की ओर फैला कर दूसरा मोड़ लें, जैसा चित्र में नज़र आ रहा है.
- यदि बायां पैर मुड़ा हुआ है, तो दाएं हाथ को घुटने के ऊपर से लाते हुए अपने बाएं पैर के पास लाएं.
- कमर सीधी रखने का प्रयास करें.
- आंखें बंद रखते हुए पूरा ध्यान पेट, पीठ और पैरों में होने वाले परिवर्तन, दबाव व तनाव पर रखें.
- गर्भवती महिलाएं ये आसन न करें.

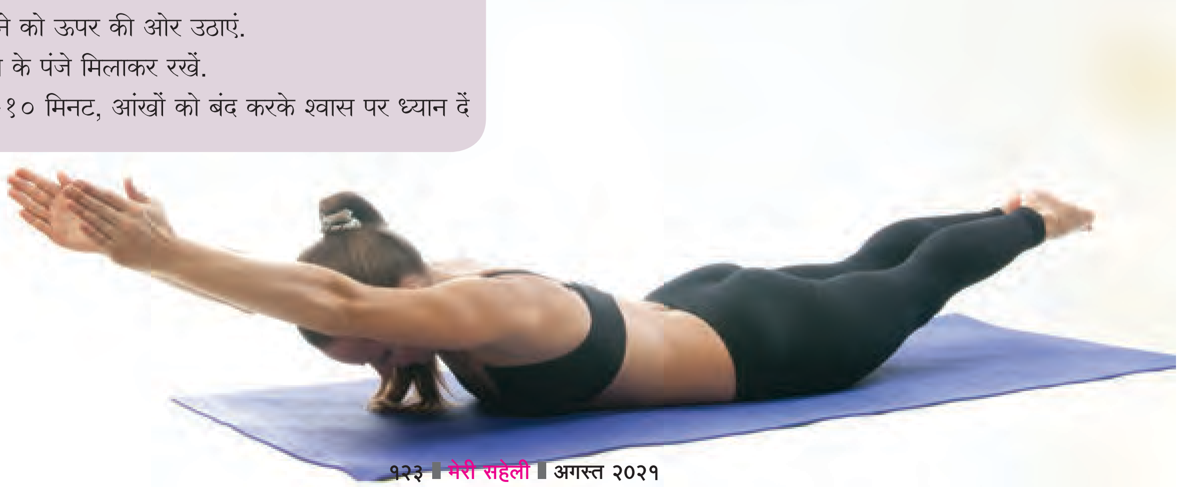
वज्रासन

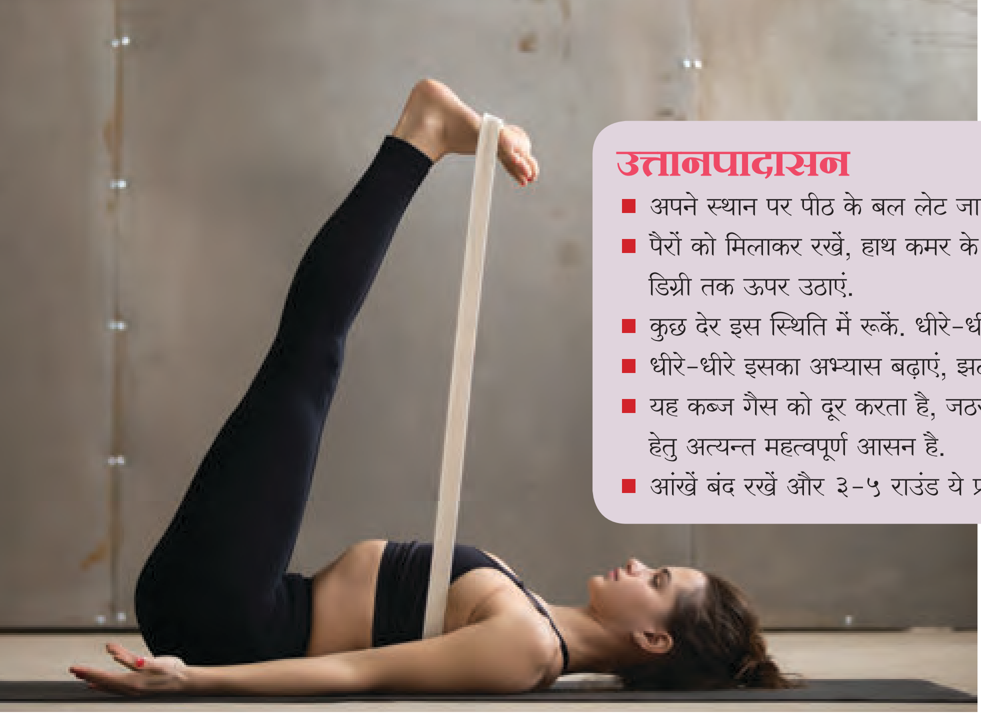
- दंडासन में बैठ जाएं.
- दाहिने पैर को मोड़कर उस पर इस प्रकार बैठें कि एड़ी बाहर की तरफ़ रहे.
- बाएं पैर को मोड़कर उस पर भी दाहिने पैर की तरह बैठें.
- अब इस प्रकार आराम से बैठें कि एड़ियां बाहर की तरफ़ रहें.
- दोनों हाथों को घुटनों पर रखें.
- कमर, रीढ़ और सिर एक लाइन में (स्ट्रेट) होना चाहिए.
- भोजन के बाद किया जानेवाला यह एकमात्र आसन है.
- इससे पाचन क्रिया अच्छी रहती है.
- अंग-प्रत्यंग के दर्द के निवारणार्थ बहुत उपयोगी है.
- जिनके घुटनों में भयंकर दर्द हो, वो न करें या अधिक देर तक न बैठें.



मकरासन

- पेट के बल लेट जाएं.
- दोनों हाथों को आपस में मिलाकर रखें.
- दोनों कलाइयों को मिलाएं.
- दोनों हथेलियों को ठोड़ी के नीचे लगाएं.
- सीने को ऊपर की ओर उठाएं.
- पैरों के पंजे मिलाकर रखें.
- १-१० मिनट, आंखों को बंद करके श्वास पर ध्यान दें



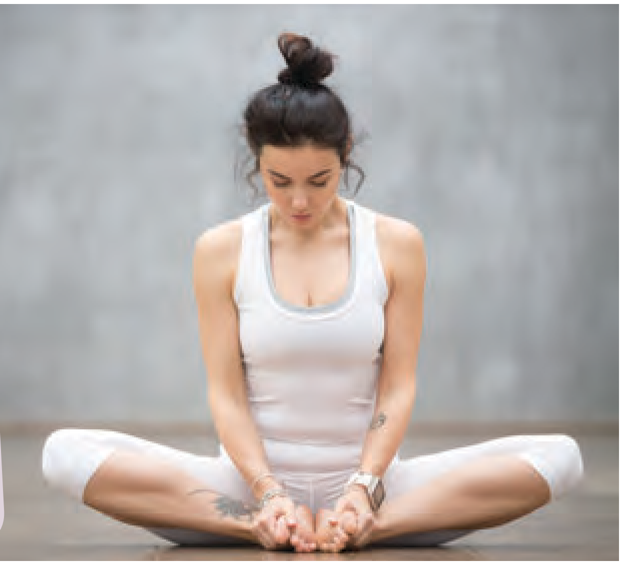


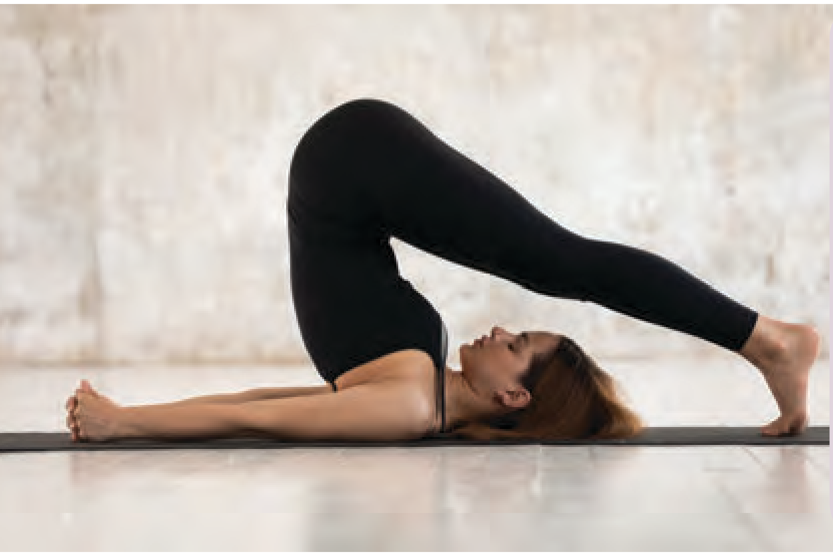
उत्तानपादासन

- अपने स्थान पर पीठ के बल लेट जाएं.
- पैरों को मिलाकर रखें, हाथ कमर के पास रखें. श्वास लेते हुए दोनों पैरों का ३० डिग्री तक ऊपर उठाएं.
- कुछ देर इस स्थिति में रूकें. धीरे-धीरे वापस आएं.
- धीरे-धीरे इसका अभ्यास बढ़ाएं, झटका न लगने दें.
- यह कब्ज गैस को दूर करता है, जठराग्नि को प्रदीप्त करता है, मोटापे को दूर करने हेतु अत्यन्त महत्वपूर्ण आसन है.
- आंखें बंद रखें और ३-५ राउंड ये प्रक्रिया करें.

तितली आसन

- अपने स्थान पर बैठ जाएं.
- हाथों से पैरों के पंजों को पकड़ें, चित्र देखें.
- दोनों घुटनों को भूमि पर स्पर्श कराएं.
- फिर दोनों घुटनों को ऊपर उठाएं.
- दोनों पैरों को ऊपर-नीचे करते हुए ज़मीन से टच करने की यह क्रिया करते रहें.
- सीना थोड़ा आगे की तरफ़ रखें.
- कमर, रीढ़ की हड्डी व गर्दन सीधी रखें.
- कई बार इस क्रिया को करें.
- जंघाओं के जोड़ों, कमर दर्द, घुटनों के दर्द, पैरों के दर्द में विशेष आराम मिलता है.





हलासन

- पीठ के बल लेट जाएं.
- श्वास भरते हुए धीरे-धीरे पैरों को ऊपर उठाएं.
- पैरों को सिर के पीछे की ओर ले जाएं. पीठ को भी ऊपर उठाते हुए पैरों को ज़मीन पर टिका दें (चित्र देखें).
- श्वास सामान्य रहने दें.
- शुरू में कमर को हाथों का सपोर्ट दे सकते हैं.
- कुछ क्षण रुकें. जिस तरह इस स्थिति में आए थे, वैसे ही वापस जाएं.
- यह रीढ़ को लचीला बनाता है. पीठ की मांसपेशियों को स्वस्थ रखता है और पेट व जंघाओं को पतला बनाने में भी मदद करता है.
- सर्वाइकल, हाई बीपी वाले रोगी, प्रेग्नेन्ट स्त्रियां न करें.

coloréssence®
Color your spirit

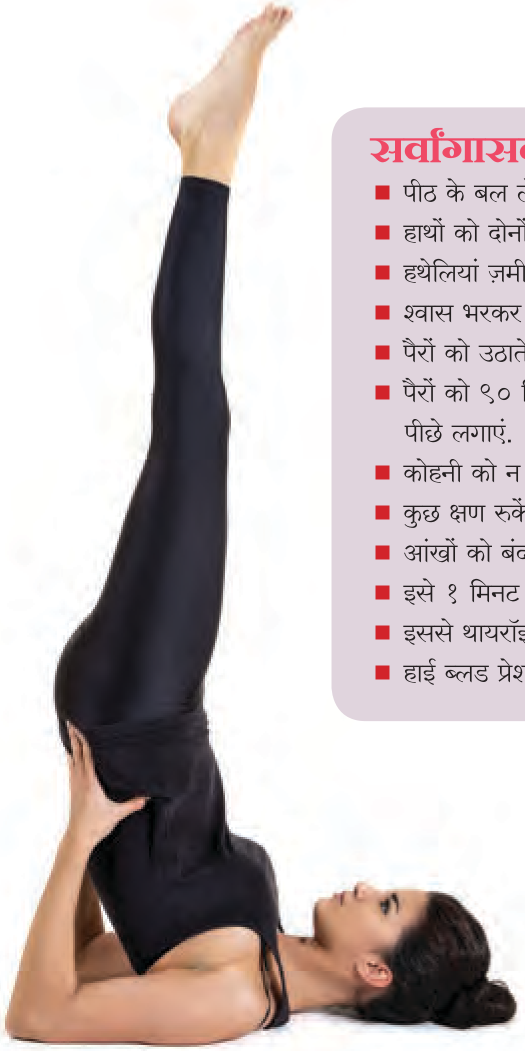
MATTE
INTENSE
LIP COLOR

For enquiry call : ✆ 9958772333, 011-40043521

www.coloressence.com

Follow us on @coloressenceofficial

coloréssence GOLD
coloréssence GOLD
coloréssence GOLD
coloréssence GOLD



सर्वांगासन

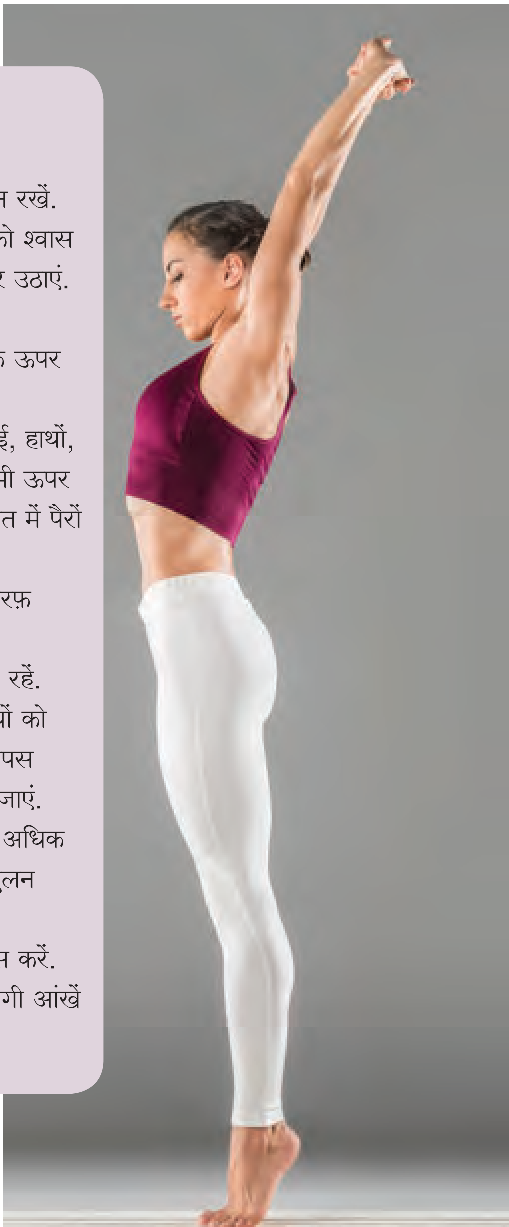
- पीठ के बल लेट जाएं. पैरों को मिलाकर रखें.
- हाथों को दोनों ओर बगल में सटाकर रखें.
- हथेलियां ज़मीन की ओर रखें.
- श्‍वास भरकर पैरों को धीरे-धीरे ऊपर उठाएं.
- पैरों को उठाते समय हाथ की सहायता भी ले सकते हैं.
- पैरों को ९० डिग्री या १२० डिग्री पर ले जाकर हाथों को उठाकर कमर के पीछे लगाएं.
- कोहनी को न उठने दें. पैरों को मिलाकर सीधा करें (चित्र देखें).
- कुछ क्षण रुकें. धीरे-धीरे पूर्वावस्था में आ जाएं.
- आंखों को बंद करके ध्यान दोनों भौंहों के बीच तीसरे नेत्र पर रखें.
- इसे १ मिनट से आरंभ कर ३ मिनट तक या अधिक भी किया जा सकता है.
- इससे थायरॉइड, मोटापा, दुर्बलता, थकान आदि दूर होती है.
- हाई ब्लड प्रेशर वाले, माइग्रेन से पीड़ित लोग व प्रेग्नेन्ट महिलाएं न करें.

साइकिलिंग

- अपने स्थान पर पीठ के बल लेट जाएं.
- बाएं पैर को घुटने से मोड़ें, पेट तक लाएं.
- दाएं पैर को सीधा रखें.
- बाएं पैर को गोलाई में पूरा खोलते हुए सीधा करें.
- दाएं पैर को घुटने से मोड़ें, दाईं जांघ पेट तक लाएं.
- इस प्रकार इस साइकिलिंग की क्रिया को करते रहें.
- २१ से ५१ राऊंड या क्षमतानुसार करें.
- इसके विपरीत दिशा में भी पैरों से साइकिलिंग करें.
- यह पेट के विकारों के साथ-साथ पेट व कमर की अतिरिक्त चर्बी को कम करता है.
- कूल्हे के व घुटने के जोड़ों हेतु लाभदायक है.
- पेट का मोटापा कम करता है.
- पैर व जंघा को पुष्ट करता है.
- तेज़ी से वज़न घटाता है.

ताड़ासन

- आराम से खड़े हो जाएं.
- पैरों में ज़्यादा फासला न रखें.
- धीरे-धीरे अपने हाथों को श्‍वास लेते हुए साइड से ऊपर उठाएं. हथेलियां खुली हों.
- हाथों को एकदम सिर के ऊपर उठा ले जाएं.
- धीरे-धीरे हथेली, कलाई, हाथों, कंधे, सीने व पैरों को भी ऊपर की तरफ़ स्ट्रेच और अंत में पैरों के पंजों पर आ जाएं.
- सारा शरीर ऊपर की तरफ़ खिंचा हुआ लगे.
- कुछ क्षण इस स्थिति में रहें.
- धीरे-धीरे पैरों की एड़ियों को ज़मीन पर रखते हुए वापस सामान्य स्थिति में आ जाएं.
- यदि आंखें बंद करें, तो अधिक लाभ होगा, लेकिन संतुलन बनाए रखना होगा.
- ३० सेकंड के ३ राउंड्स करें.
- हाई ब्लड प्रेशर वाले रोगी आंखें खुली रखें.



अगस्त २०२१

पं. राजेंद्रजी
ज्योतिष व वास्तु एक्सपर्ट
rajendral.dubey@yahoo.com
Phone: 09324317828

मेष (ARIES)

कामयाबी मिलेगी. कुछ प्रभावशाली लोगों से भी मिलेंगे. अगस्त महीना परिवार के लिए महत्वपूर्ण रहेगा. आलस त्यागें और अपना उद्देश्य पूरा करने में जी जान लगा दें.

वृषभ (TAURUS)

वित्तीय स्थिति में सुधार होगा. सोच-समझकर ही नई संपत्ति में निवेश करें. वाहन सुख मिलेगा. कर्मचारियों की अनियमितता से परेशान रहेंगे.

मिथुन (GEMINI)

आय के नए स्रोत बनेंगे. परिवारिक कार्यों में व्यय होगा. वित्तीय फ़ायदा होगा, लेकिन संतान के कारण चिंता व तनाव बढ़ सकता है. कार्यसिद्धि से पराक्रम व प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी.

कर्क (CANCER)

मेहनत और सही मार्गदर्शन से सफलता मिलेगी. मेहमानों की आवाजाही से दिनचर्या में बदलाव होगा. मन प्रसन्न रहेगा. परिवार से शुभ समाचार मिलेंगे. शत्रु भय रहेगा.

सिंह (LEO)

आर्थिक मामलों में सावधानी बरतें. किसी के बहकावे में न आएं. लंबित कार्य पूरे होंगे. रोज़गार प्राप्ति के प्रयास सफल रहेंगे. अगस्त माह में व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी.

कन्या (VIRGO)

वित्तीय स्थिति में सुधार होगा. सही समय पर सही निर्णय लेना आपके हित में रहेगा. प्रेम प्रसंग में सफलता मिलेगी. अचानक बड़े ख़र्च सामने आएंगे.

तुला (LIBRA)

लाभ होगा. कारोबार विस्तार के लिए बैंक से कर्ज़ लेना पड़ सकता है. आकस्मिक यात्रा के योग बन रहे हैं. गुम हुई वस्तु प्राप्त हो सकती है. उन्नति के मार्ग प्रशस्त होंगे.

वृश्चिक (SCORPIO)

काम में सफलता मिलेगी. माता-पिता द्वारा आपके किए कार्यों की अवहेलना होगी. कोर्ट-कचहरी में प्रतिकूलता मिलेगी. प्रेम-प्रसंग में अनुकूलता रहेगी. कार्यक्षेत्र में नई योजना बनेगी.

धनु (SAGITTARIUS)

नौकरीपेशा जातकों को तरक़्क़ी मिलेगी. स्थानांतरण भी हो सकता है. व्यावसायिक लाभ बढ़ेगा. धर्म-कर्म में आर्थिक योगदान देंगे. आत्मसम्मान में वृद्धि होगी.

मकर (CAPRICORN)

वित्तीय व्यवहार और निवेश को लेकर सतर्क रहें. आजीविका के नए संसाधन स्थापित होंगे. संतान के किए कार्यों से प्रतिष्ठा को ठेस पहुंच सकती है. राजकीय सहयोग प्राप्त होगा.

कुंभ (AQUARIUS)

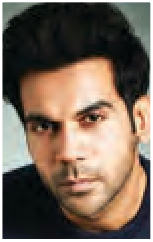
आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी. मेहनत करें, दूसरों पर विश्वास न करें. शत्रु बुरी तरह परास्त होंगे. प्रेम-प्रसंग में अनुकूलता रहेगी. वरिष्ठों के साथ किसी भी तरह के तर्क से दूर रहें.

मीन (PISCES)

प्रेम संबंधों में लिप्त अपने साथी की भावनाओं को पूर्ण रूप से महसूस कर पाएंगे. वादों को सही समय पर निभाने का प्रयास करें. व्यवसाय में शत्रु भय बना रहेगा. मानसिक रूप से थोड़ी परेशानी रहेगी. ■

स्टार ऑफ द मंथ

सारा अली खान
१२ अगस्त



राजकुमार राव
३१ अगस्त

व्रत-त्योहार

५ अगस्त, गुरुवार - प्रदोष व्रत
१२ अगस्त, गुरुवार - विनायक गणेश चतुर्थी
१५ अगस्त, रविवार- स्वतंत्रता दिवस
१६ अगस्त, सोमवार - पारसी नव वर्ष
२० अगस्त, शुक्रवार - प्रदोष व्रत
२२ अगस्त, रविवार - रक्षाबंधन
२५ अगस्त, बुधवार- संकष्टी गणेश चतुर्थी

टीवी के ७ सेलेब्स, जो फैट से हुए फिट

जानें उनके ज़बर्दस्त बॉडी ट्रांसफॉर्मेशन का सीक्रेट

बढ़े हुए वज़न को कम करना इतना आसान नहीं होता है, लेकिन टीवी के इन ७ सेलेब्स ने लॉकडाउन के दौरान इस मुश्किल काम को कर दिखाया है. इन स्टार्स का इतना ज़बर्दस्त फैट टू फिट ट्रांसफॉर्मेशन देखकर फैंस तक हैरान हैं. आइए, आपको मिलवाते हैं टीवी के इन सेलेब्स से.

श्वेता तिवारी

टीवी एक्ट्रेस श्वेता तिवारी इन दिनों अपने गजब के वेट लॉस को लेकर सुर्खियों में बनी हुई हैं. कुछ दिनों पहले अपने सोशल मीडिया अकाउंट के जरिए उन्होंने फैन्स को इस बारे में बताया था. ४० वर्षीय श्वेता ने अपनी न्यूट्रीशनिस्ट की मदद से १० किलो तक वज़न बहुत कम समय में कम कर लिया था. श्वेता ने अपनी ट्रांसफॉर्मेशन की तस्वीरें सोशल मीडिया पर शेयर करके फैन्स को बताया था कि वे अपने डेडिकेशन और विल पावर के चलते वेट लॉस करने में कामयाब रहीं. इसके अलावा फिट और स्लिम बने रहने के लिए श्वेता तिवारी हफ़्ते में कम से कम ३ बार जिम जाती हैं. जिस दिन श्वेता जिम नहीं जा पाती हैं, उस दिन वो घर पर लगभग एक घंटे तक ट्रेडमिल करती हैं. इसके अलावा श्वेता नियमित रूप से योग भी करती हैं.

रवि दुबे

एक्टर रवि दुबे का बॉडी ट्रांसफॉर्मेशन भी आजकल चर्चा बटोर रहा है. रवि दुबे मई में कोरोना की चपेट में आ गए थे और इस दौरान उनका वज़न काफी बढ़ गया था, लेकिन कोरोना से उबरने के बाद रवि दुबे ने एक महीने के अंदर ही न सिर्फ अपना १० किलो वज़न घटा लिया है, बल्कि वह बेहद स्लिम और फिट भी हो गए हैं. वज़न कम करने के लिए रवि दुबे ने सुबह डेढ़ घंटे की वेट ट्रेनिंग और शाम को १० किलोमीटर जॉगिंग करना शुरू किया. इसके साथ ही उन्होंने कम कैलरी वाला डायट लिया और बिना किसी सप्लिमेंट या प्रोटीन के बढ़ा हुआ वज़न और चर्बी घटा लिया और फैट टु फिट बन गए.

अविका गौर

बालिका वधू सीरियल से घर-घर में मशहूर हुई आनंदी यानी अविका गौर ने हाल ही में सोशल मीडिया पर अपनी तस्वीरें शेयर कर सनसनी फैला दी थी. इन तस्वीरों में अविका स्लिम-ट्रिम लग रही हैं. लॉकडाउन के दौरान अविका ने १३ किलो वज़न कम किया है. एक वक़्त था जब अविका का वज़न बहुत बढ़ गया था. ऐसा उन्हें किसी बीमारी, जैसे- थायरॉइड या पीसीओडी के कारण नहीं, बल्कि उनकी खानपान संबंधी ग़लत आदतों और वर्कआउट न करने की वजह से हुआ था, जिसके कारण अविका का वज़न इतना बढ़ गया था कि अविका बेडौल दिखने लगी थीं. अपने को इनसिक्योर महसूस कर अविका ने एक दिन वेट लॉस करने का फ़ैसला लिया. अपनी वेट लॉस जर्नी में अविका को कई रुकावटों का सामना भी करना पड़ा, लेकिन आज उनका ज़बर्दस्त ट्रांसफॉर्मेशन देखकर केवल अविका ही नहीं, बल्कि उनके फैंस भी बेहद ख़ुश हैं.

कपिल शर्मा

बॉलीवुड के कॉमेडी किंग कपिल शर्मा ने भी फैट टू फिट ट्रांसफॉर्मेशन से सबको चौंका दिया है. आप अगर उनके पहले के एपिसोड्स देखेंगे, तो आपको भी उनका बढ़ा हुआ वज़न साफ़ दिखाई देगा, लेकिन लॉकडाउन के बाद वाले एपिसोड में वे फिट दिखे. ख़बरों के अनुसार कपिल ने क़रीबन ११ किलो तक वज़न कम किया है. ऐसी ख़बर भी सुनने में आ रही है कि कपिल शर्मा वेब सीरीज़ में काम करनेवाले हैं, जिसके लिए उन्हें अपना वज़न घटाना पड़ा.

कश्मीरा शाह

कुछ समय पहले कश्मीरा शाह ने सोशल मीडिया पर अपने ट्रांसफॉर्मेशन की तस्वीरें शेयर की थीं, जो देखते ही देखते वायरल हो गईं. इन तस्वीरों को देखकर अंदाज़ा लगाया जा सकता है कि कश्मीरा ने भी कम से कम १३ किलो वज़न कम किया है. शेप में आने के बाद से कश्मीरा अक्सर ही अपनी बॉडी फ्लॉन्ट करती नज़र आ जाती हैं. अपनी वेट लॉस जर्नी के बारे में कश्मीरा बताती हैं कि वज़न कम करने के लिए एक्सरसाइज़ के साथ उन्होंने डायट प्लान भी फॉलो किया, लेकिन लॉकडाउन के कारण वे डिप्रेशन में चली गईं और उन्होंने अपना काफ़ी वज़न कम कर लिया, क्योंकि लॉकडाउन के कारण वह अपनी डायट को लेकर बहुत परेशान हो गई थीं. बाद में दोबारा उन्होंने एक्सरसाइज़ और सख्त डायट प्लान फॉलो किया और आज रिजल्ट आपके सामने है.

कृष्णा अभिषेक

कपिल शर्मा शो के पॉप्युलर कॉमेडियन कृष्णा अभिषेक ने भी अपनी वाइफ कश्मीरा शाह से प्रेरणा लेते हुए लगभग ७ किलो वेट लॉस किया है. वो भी अब पहले से काफी फिट और स्मार्ट लगने लगे हैं.

आरती सिंह

टीवी एक्ट्रेस और कॉमेडियन कृष्णा अभिषेक की बहन आरती सिंह ने भी लॉकडाउन का ख़ूब फ़ायदा उठाया है. इस दौरान आरती सिंह ने भी ५ किलो वज़न घटाया है. लॉकडाउन के बाद वाली तस्वीरें उनकी फिट बॉडी पर की गई मेहनत को बयां कर रहा है.

धूतपापेश्वर
१८७२ से आयुर्वेद सेवा

बाहर जाएँ तो सिर्फ खुशियाँ लाएँ, बीमारियाँ नहीं.

करें स्वामला से शुरुआत.

धूतपापेश्वर
स्वामला®
हर मौसम में संपूर्ण स्वास्थ्यवर्धक
सुवर्ण से समृद्ध

सुवर्ण से
च्यवनप्राश
समृद्ध

स्वामला से शुरुआत

- रोग प्रतिरोधशक्ति बढाए
- पाचन सुधारे
- शारीरिक क्षमता सुधारे
- एकाग्रता और केन्द्रित होने में सुधार करे
- यौवन अवस्था बरकरार रखे
- स्वास्थ्य की पुनर्स्थापना में सहायता करे
- **हर मौसम में संपूर्ण स्वास्थ्यवर्धक**

वयस्कों के लिए
1 बड़ा चम्मच
(15 ग्राम)
दिन में दो बार

बच्चों के लिए (12+ **वर्ष**)
1 छोटा चम्मच
(5 ग्राम)
दिन में दो बार

www.sdlindia.com | स्वास्थ्य और व्यापार संबंधित पूछताछ के लिए कॉल करें 1800 22 9874 पर

ZEE LABORATORIES

करोड़ो लोगो का आज़माया

MYFAIR
Cream
MYFAIR
Cream

झुर्रियां काले घेरे छाईया

MYFAIR

रूप संवारे, त्वचा निखारे

- क्रीम
- साबुन
- सन स्क्रीन
- फेस वाश

A Product of

ZEE LABORATORIES LTD.

सम्पूर्ण कॉस्मेटिक रेंज
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध
9896134500

Online Shopping:
www.zeelabpharmacy.com

Meri Saheli Posted at Vashi Post Office on 28th & 29th of every previous month by
REGD. NO. NMB/35/2021-2023

R.N.I. NO. 46877/87
MERI SAHELI ₹50/-